МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

# на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

Виконала: студентка 2 курсу,
групи 8.0533-з-3
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Арнаутова Наталя Володимирівна
Керівник: Железнякова Ю.В., к. психол. н, доцент кафедри психології
Рецензент: Кушнір Є.О., к. психол. н, викладач кафедри психології

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет: Соціальної педагогіки і психології
Кафедра Психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
к.психолог.н., доцент Н.О.Губа
«____» _____ 2024 р.

**З А В Д А Н Н Я**

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Арнаутовій Наталі Володимирівни

1 Тема роботи (проєкту) Психологічні особливості гармонізації подружніх стосунків

керівник роботи Железнякова Юлія Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Запорізького національного університету

затверджені наказом ЗНУ від «24» вересня 2024 року № 1446-с

2 Термін подання студентом роботи

3 Вихідні дані до роботи аналіз психологічно-соціологічної літератури

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукову літературу з досліджуваної проблеми і на її основі вивчити теоретичні та психологічні характеристики поняття подружніх стосунків та проаналізувати види гармонізації міжособистісних взаємин у подружніх стосунків; провести експериментальне дослідження психологічних особливостей міжособистісних взаємин подружніх стосунків; розробити, апробувати та підтвердити ефективність програми корекційної роботи щодо гармонізації подружніх стосунків; надати методичні рекомендації щодо профілактики розвитку конфліктних стосунків у подружніх парах

5 Перелік графічного матеріалу: 11 таблиць, 8 рисунків

6 Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада Консультанта | Підпис, дата | |
|---|---|---|---|
| | | завдання видав | завдання прийняв |
| Вступ | Железнякова Ю.В., доцент | | |
| Розділ 1 | Железнякова Ю.В., доцент | | |
| Розділ 2 | Железнякова Ю.В., доцент | | |
| Висновки | Железнякова Ю.В., доцент | | |

7 Дата видачі завдання _____

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|---|---|---|---|
| 1 | Збір та систематизація матеріалу | січень –лютий 2024 р. | Виконано |
| 2 | Робота над вступом | березень 2024 р. | Виконано |
| 3 | Робота над першим розділом | квітень-травень 2024 р. | Виконано |
| 4 | Робота над другим розділом | липень- червень 2024 р. | Виконано |
| 5 | Написання висновків | серпень-вересень- 2024 р. | Виконано |
| 6 | Передзахист | жовтень 2024 р. | Виконано |
| 7 | Нормоконтроль | листопад 2024 р. | Виконано |

Студент _____ Н.В. Арнаутова

Керівник роботи (проєкту) _____ Ю.В. Железнякова

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер _____ О.М. Гредінарова

# РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 80 сторінок, 11 таблиць, 8 рисунків, 60 джерел, 4 додатків.

Об’єкт дослідження – міжособистісні взаємини.

Предмет дослідження – особливості гармонізації подружніх стосунків.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити подружні стосунки та особливості гармонізації подружніх стосунків, розробити та апробувати корекційну програму щодо гармонізації подружніх стосунків та надати методичні рекомендації профілактики розвитку конфліктних стосунків у подружніх парах.

Гіпотеза дослідження: ми передбачаємо, що подружні стосунки покращяться після проведення корекційної програми направленої на гармонізацію подружніх стосунків.

Методи дослідження:

- Теоретичні методи: (теоретико-методологічний аналіз, систематизація наукової літератури, результати і порівняння);

- Емпіричні методи: констатувальний та формувальний етапи дослідження, підбір діагностичного інструментарію (Опитувальник «Задоволеність шлюбом»; методика «Оцінка рівня готовності до переговорів і розв’язання конфліктів» (Г. Ложкін, Н. Пов’якель); шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Математичні: інтерпретація отриманих результатів здійснювалась за допомогою кількісної обробки даних.

Наукова новизна полягає у визначенні психологічних особливостей міжособистісних взаємин у подружніх стосунків та необхідності гармонізації подружніх стосунків у період воєнного стану.

Галузь використання: подружні пари які проживають в м. Запоріжжі

ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ, МІЖОСОБИСТІНІ ВЗАЄМИНИ, ПОДРУЖНІ КОНФЛІКТИ, ГАРМОНІЗАЦІЯ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ, ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ

# SUMMARY

Arnautova N.V. Psychological Features of the Harmonization of Marital Relations.

The qualifying work consists of I Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (60 items, 4 appendixes). The qualifying work volume is 122 pages long, 72 of them – main text. The are 11 tables and 8 illustrations.

The research object: Interpersonal Relationships.

The research subject: peculiarities of the harmonization of marital relations.

The research goal: to theoretically justify and experimentally investigate marital relations and the peculiarities of the harmonization of marital relations, to develop and test a corrective program for the harmonization of marital relations, and to provide methodological recommendations for the prevention of the development of conflict relations in married couples.

The research hypothesis: we predict that marital relations will improve after a corrective program aimed at harmonizing marital relations.

Research methods:

- Theoretical methods: (theoretical and methodological analysis, systematization of scientific literature, results and comparison);

- Empirical methods: ascertaining and formative stages of research, selection of diagnostic tools (Questionnaire "Satisfaction with marriage"; method "Assessment of the level of readiness for negotiations and conflict resolution" (H. Lozhkin, N. Povyakel); a scale for assessing the level of reactive (situational) ) and personal anxiety of Ch. Spielberger - Yu. Khanin. Mathematical: the interpretation of the obtained results was carried out using quantitative data processing.

The research tasks are:

- To analyze the scientific literature on the researched problem and on its basis to study the theoretical and psychological characteristics of the concept of marital

relations and to analyze the types of harmonization of interpersonal relations in marital relations;

- Conduct an experimental study of the psychological features of interpersonal relationships in marital relationships;

- Develop, test and confirm the effectiveness of the corrective work program for the harmonization of marital relations;

- To provide methodical recommendations for the prevention of the development of conflict relations in married couples

Experimental basis of the study. The research sample consists of 10 married couples who have been married for at least 5 years, aged from 25 to 60 years.

The scientific novelty consists in determining the psychological features of interpersonal relationships in marital relations and the need to harmonize marital relations during the period of martial law.

Field of application: married couples living in Zaporozhye

Chapter 1 « Theoretacal principles of studying the problems of psychological features of the harmonization of marriage relations» the essence of the concept of marital relations in the psychological literature is defined, the characteristics of the psychological features of interpersonal relations in married couples are considered, and the types of harmonization of interpersonal relations in marital relations are analyzed.

Chapter 2 «Experimental study of psychological features of interpersonal relationships» describes the general experimental research strategy and diagnostic research tools for the study of the following criteria: satisfaction, ability to communicate and resolve conflicts in a married couple, and determination of anxiety level.

Chapter 3 «Corrective work on the harmonazation of marriage rekations» describes the developed program of corrective work on the harmonization of marital relations through psychological training.

Keywords: marital relationships, interpersonal relations, marital conflicts, harmonization of marital relationships, marriage satisfaction.

**ЗМІСТ**

ВСТУП……..…….....8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ……..11
1.1. Сутність поняття подружніх стосунків в психологічній літературі….....11
1.2. Характеристика психологічних особливостей міжособистісних взаємин у подружніх парах…….....…….……15
1.3. Аналіз видів гармонізації міжособистісних взаємин у подружніх стосунків…….24
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ…….....37
2.1. Характеристика організації та змісту емпіричного дослідження……..34
2.2. Результати експериментального дослідження психологічних особливостей міжособистісних взаємин подружніх стосунків …….....38
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ГАРМОНІЗАЦІЇ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ……..49
3.1. Розробка програми корекційної роботи щодо гармонізації подружніх стосунків…….....49
3.2. Результати та аналіз ефективності корекційної роботи щодо гармонізації подружніх стосунків……..53
3.3. Методичні рекомендації щодо профілактики розвитку конфліктних стосунків у подружніх парах……61
ВИСНОВКИ…….....71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….....75
ДОДАТКИ…….....81

# ВСТУП

Актуальність дослідження. Питання конфліктної взаємодії в подружніх парах має величезне значення для сучасної психології, особливо в контексті військових дій, оскільки війна, як екстремальна ситуація становить загрозу психологічному благополуччю людини і цілісності сім'ї. Тому наразі постає важливе питання гармонізації міжособистісних взаємин у подружніх стосунків.

У ситуації війни зростає ймовірність конфліктної взаємодії подружньої пари, що тягне за собою ризики. Конфлікти можуть поглиблюватися або набувати особливих рис через вплив стресу на подружні стосунки. Стрес, тривоги пов'язані з військовими подіями, можуть вплинути на відносини між подружжям і привести до непорозуміння і розростання конфліктів.

Конфлікти в надмірно стресових ситуаціях, особливо при взаємодії подружніх пар в умовах війни, відкриють нові можливості для їх попередження і гармонізації подружніх стосунків.

Об'єкт дослідження – міжособистісні взаємини.

Предмет дослідження – особливості гармонізації подружніх стосунків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити подружні стосунки та особливості гармонізації подружніх стосунків, розробити та апробувати корекційну програму щодо гармонізації подружніх стосунків та надати методичні рекомендації профілактики розвитку конфліктних стосунків у подружніх парах.

Гіпотеза: Передбачаємо, що подружні стосунки покращяться після проведення корекційної програми направленої на гармонізацію подружніх стосунків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з досліджуваної проблеми і на її основі вивчити теоретичні та психологічні характеристики поняття подружніх

стосунків та проаналізувати види гармонізації міжособистісних взаємин у подружніх стосунків;

2. Провести експериментальне дослідження психологічних особливостей міжособистісних взаємин подружніх стосунків;

3. Розробити, апробувати та підтвердити ефективність програми корекційної роботи щодо гармонізації подружніх стосунків;

4. Надати методичні рекомендації щодо профілактики розвитку конфліктних стосунків у подружніх парах.

Методи дослідження:

- теоретичні: (теоретико-методологічний аналіз, систематизація наукової літератури, результати і порівняння);

- емпіричні: констатувальний та формувальний етапи дослідження, підбір діагностичного інструментарію:

1. Опитувальника «Задоволеність шлюбом»;

2. Методика «Оцінка рівня готовності до переговорів і розв'язання конфліктів» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель);

3. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна.

- Математичні: інтерпретація отриманих результатів здійснювалась за допомогою кількісної обробки даних.

Наукова новизна полягає у визначенні психологічних особливостей міжособистісних взаємин у подружніх стосунків та необхідності гармонізації подружніх стосунків у період воєнного стану.

Практична значимість полягає в розробці і впровадженні корекційної роботи щодо гармонізації подружніх стосунків. Адже питання конфліктної взаємодії в подружніх парах має величезне значення для сучасної психології, особливо в контексті військових дій. Надання методичних рекомендацій щодо профілактики розвитку конфліктних стосунків у подружніх парах, які можуть використовувати психологи та психотерапевти або інші студенти у своїх наукових дослідженнях.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 60 найменувань та додатку на 33 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 80 сторінок. Робота містить 11 таблиць та 8 рисунків.

# РОЗДІЛ 1
# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

## 1.1. Сутність поняття подружніх стосунків в психологічній літературі

В останні десятиліття отримало визнання той факт, що сім'я є одним з вирішальних факторів формування і розвитку особистості. Багато психологів та психотерапевтів розглядають психологічні проблеми або психічні розлади особистості, навіть соматичні захворювання як функцію внутрішньої взаємодії.

В. Сатир зазначає, що подружні стосунки лежать в основі формування інших відносин в сім'ї. Дисгармонійні відносини між батьками неминуче впливають на батьківські функції [48].

Подружні стосунки – це нормалізовані соціальні відносини, які спрямовані на спільну діяльність по перетворенню особистої і чуттєвої привабливості людини в стабільну взаємну адаптацію і виконання основних і допоміжних завдань шлюбу [31].

У психології подружні стосунки розглядаються з багатьох позицій:

- Вивчення різних типів подружніх стосунків (Шнайдер Л., Зайгер Л);

- Формування подружніх відносин і аналіз психологічних параметрів подружніх відносин (Файнбург З., Ейдеміллер Є);

- Визначення стадій подружніх відносин в рамках шлюбних відносин (Хейлі Дж., Хілл Р., Сатира В.);

- Вивчення психологічних детермінант подружніх відносин з інвалідністю (Тійт Е.);

- Вивчення особливостей подружніх стосунків в умовах воєнного стану в Україні (Т. Яблонська).

Подружні стосунки відіграють центральну роль у формуванні благополуччя людини протягом усього життя. Перспектива життєвого шляху зосереджується на важливості взаємозалежності у взаємопов'язаних життях або стосунках протягом життя. Члени сім'ї пов'язані один з одним на кожному етапі життя, і ці стосунки є важливим джерелом соціальних зв'язків і соціального впливу протягом усього життя людей [31].

Подружні стосунки можуть забезпечити більше відчуття сенсу та мети, а також соціальні та матеріальні ресурси, які створюють добробут [58].

Якість сімейних стосунків, включаючи соціальну підтримку (наприклад, любов, порада та турбота) і стрес (наприклад, суперечки, критика, вимоги), можуть впливати на благополуччя через психосоціальні, поведінкові та фізіологічні шляхи. Стресори та соціальна підтримка є ключовими компонентами теорії стресу, яка припускає, що стрес погіршує психічне здоров'я та що соціальна підтримка може відігравати захисну роль.

Подружні стосунки вважаються одними з найважливіших стосунків, які визначають контекст життя та впливають на добробут людей протягом усього дорослого життя.

В останні роки різниця в здоров'ї між людьми, які ніколи не були одружені, і тими, хто ніколи не був одружений, зменшилася, але одружені люди в середньому мають краще психічне та фізичне здоров'я та більшу тривалість життя, ніж розлучені, овдовілі або ніколи не одружені люди. Щастя в шлюбі залежить від якості стосунків; люди, які перебувають у дисфункціональних шлюбах, частіше скаржаться на симптоми депресії та погане самопочуття, ніж люди, які перебувають у щасливих шлюбах[30], хоча щасливі шлюби можуть зменшити наслідки стресу завдяки більш широкому доступу до емоційної підтримки. Багато досліджень показали, що негативні аспекти близьких стосунків мають сильніший вплив на добробут, ніж позитивні аспекти стосунків [53].

Подружні стосунки – це складна сфера, успіх якої визначається взаємодією багатьох факторів [3].

У літературі з психології є матеріали, присвячені індивідуальним вимогам подружніх відносин. Особливим аспектом вивчення задоволеності шлюбом є типологічні та поведінкові особливості чоловіка, вплив подружньої пари.

Задоволеність подружніми відносинами включає в себе конкретну суб'єктивну оцінку партнера. Були виділені основні фактори, що впливають на задоволеність шлюбними відносинами [10]:

1) етапи життєвого циклу сім'ї – існують різні рівні задоволеності подружніми стосунками, залежно від тривалості подружніх стосунків, наявності дітей та віку партнера;

2) мотивація до вступу в шлюб;

3) гендер – чоловіки вибудовують образ ідеальних подружніх відносин через призму сексуальних і психологічних аспектів подружнього життя, а жінки – через призму сімейного життя;

4) соціально-демографічна ситуація-наявність дітей, планування, вагітність і фінансові можливості;

5) взаємодоповнюваність подружжя – взаємна допомога один одному для підвищення задоволеності подружніми відносинами [10].

Існує також 4 фактори задоволеності шлюбом [5]:

1) економічні фактори (дохід партнера, вік партнера, кількість дітей);

2) зовнішні фактори (робота, взаємини з суспільством);

3) рольові фактори (розподіл обов'язків);

4) внутрішні міжособистісні відносини (моральні якості та емоційні цінності партнера чоловіка).

Моральні та психологічні фактори також відіграють певну роль у подружніх стосунках: подружні пари з негативним психологічним кліматом є однією з причин низької задоволеності подружніми стосунками [5].

Наразі воєнний стан в Україні також має великий вплив на подружні відносини, а саме простежується тенденція того, що в умовах війни задоволеність дружин військовослужбовців подружніми відносинами нижче, ніж у дружин цивільних чоловіків.

Повномасштабна війна Росії проти України, що почалася в 2022–2024 роках, порушила природний процес життя і розвитку українських сімей, змінила умови їхнього життя, посилила існуючі проблеми і викликала нові ризики. Загибель великої кількості людей (військових і цивільних), а також вимушена масова еміграція всередині країни і за її межі стали причиною деформації і часткового порушення демографічного та соціально-економічного розвитку. У цій ситуації важливо розуміти ті проблеми і ризики для якості подружніх відносин, яка є основним інститутом суспільства, а також своєї ролі в цих екстремальних умовах [7].

Згідно з визначенням М. Фуко, подружні відносини, як мистецтво подружнього життя визначають відносини, які є подвійними за формою, універсальними за значенням і ідентифікуються за силою. Подвійність сімейних відносин обумовлена, з одного боку, сексуальної депопуляцією, а з іншого – подвійністю цілей шлюбу – дітонародженням і дружним життям. Універсальність шлюбу і сім'ї пов’язана з потребами тих, хто хоче жити в злагоді з природою, і в той же час з тими, хто намагається вести життя, корисне для оточуючих і людства в цілому [26].

Це приховано в їх емоційному та кровожерному сімейному потенціалі. Подружні стосунки, які вважаються найважливішими та найінтимнішими з усіх можливих стосунків, повністю визначають спосіб існування, який вимагає певного мистецтва бути разом. Сімейні стосунки в нашому розумінні визначаються як явища, що відбуваються таким чином, що злиття себе та значущих інших відбувається в результаті розвиток характеру людини. І особистість на тлі тісного, гармонійного, потужного і раціонального «єднання» з рідними людьми [26].

Таким чином, аналіз і вивчення питання сутності поняття подружніх стосунків в психологічній літературі доводить, що не існує однозначної думки чи єдиного визначення цього поняття. Протягом певного часу вчені розглядають поняття подружніх стосунків з різних сторін. Загалом подружні стосунки визначають, як нормалізовані соціальні відносини, які спрямовані на

спільну діяльність по перетворенню особистої і чуттєвої привабливості людини в стабільну взаємну адаптацію і виконання основних і допоміжних завдань шлюбу. Деякі вчені трактують поняття подружні стосунки, як мистецтво подружнього життя. Воєнний стан в Україні змушує аналізувати поняття подружніх стосунків під новим кутом, адже в умовах війни змінюється модель поведінки сім'ї та взаємодія між подружніми парами. Аналізуючи сутність поняття подружніх стосунків підкреслимо, що це складна сфера, успіх якої визначається взаємодією багатьох факторів та потребує глибшого вивчення.

## 1.2. Характеристика психологічних особливостей міжособистісних взаємин у подружніх парах

Сім'я як особлива система організації подружніх відносин, адже між людьми припускають занадто тісний зв'язок один з одним. Подружні відносини є не зовсім гладкий процес, нерідко між подружжям виникають суперечки при захисті незалежності подружжя [33].

Вивчення психологічних особливостей міжособистісних взаємин у подружніх парах а особливо сімейних конфліктів обумовлена, як необхідністю теоретичної розробки піднятих проблем, так і вимогами практики, які вимагають відповідних методів виявлення сімейних конфліктів, психотерапевтичних засобів і психотерапевтичних програм, спрямованих на психологічне вирішення [33].

Проблема конфлікту завжди була актуальна для будь-яких міжособистісних взаємин. Конфлікт не тільки пов'язаний з розвитком людської культури, але і є найдавнішою формою взаємодії людей, яка часто є рушійною силою всіх перетворюючих процесів в суспільстві. У сучасному світі відбувається повна переорієнтація всіх основних ціннісних категорій, включаючи всі аспекти розвитку і функціонування включаючи подружні відносини [1].

Особливість вираження внутрішніх протиріч в міжособистісних взаємин у подружніх парах залежить від проблем в області фінансової незалежності подружжя, різного розуміння норм поведінки і відносин з родичами, індивідуальності чоловіка, що, в свою чергу, визначає вибір індивідуальних стратегій, поведінки, життя в шлюбі або вплив зовнішніх факторів, таких, як війна тощо. Визначення конфлікту передбачає трактування конфліктів, істотних розбіжностей у спілкуванні, суперечок і т. д. [1].

За словами О. Степанова, конфліктним подружнім союзом, коли між подружжям існує постійна сфера, де їхні інтереси, потреби, наміри і бажання розходяться, створюючи особливо сильний і довготривалий негативний емоційний стан [32].

Найбільший внесок в проблеми подружніх відносин вносять когнітивні і поведінкові аспекти протиріч: більшість проблем характеризується особистісними протиріччями всередині успішного чоловіка в поєднанні з сімейним благополуччям і можливостями для самовираження ї [21].

Вивчення проблеми подружнього конфлікту між подружжям в дорослому віці розглядається в двох аспектах. Перший – це вивчення деталей функціонування такої сім'ї з урахуванням функціональної трансформації ролі інституту сім'ї в сучасному світі, по-друге, це розробка нових методів [29]、

У зв'язку з тим, що сучасні соціальні реалії надовго зробили такі пари соціально затребуваними, висновки про особливості такої сім'ї, отже, старих способах розуміння суті сімейного життя в дорослому віці здаються досить застарілими.

Негативними наслідками конфлікту між подружжям є погіршення відносин, руйнування психологічного клімату, розпад пари. Однак, згідно з сучасними уявленнями, конфлікт також може відігравати активну роль як засіб пом'якшення загострення протиріч. В даному випадку важливий зміст розв'язуваного протиріччя [29, 76].

У своїх дослідженнях Р. Федоренко, розрізняє неузгодженість функцій і непослідовність розвитку. Перше протиріччя – це реалізація стабілізуючої

функції конфлікту, при якій подружжя намагаються розібратися в існуючих відмінностях і знайти спільні підстави для своїх поглядів і позицій. Друга функція, функція розвитку, реалізується, коли партнер адаптується до нового етапу взаємин пари, яка існує як динамічна самоорганізована система. Адаптація не завжди проходить болісно і часто супроводжується яскраво вираженими конфліктами, і в цьому випадку конфлікт виступає в якості механізму розвитку [39].

Таким чином, можна виділити не тільки деструктивну (деструктивне руйнування), а й творчу (конструктивну) функцію конфлікту, в залежності від ступеня вирішення конфлікту, адекватності і мотивації обраного методу вирішення конфлікту [8].

Таким чином, можна зробити висновок, що суть конфлікту між подружжям полягає в загостренні протиріч в разі розбіжностей в думках і відмінностей в мотивах вчинків подружжя. У конфліктних ситуаціях між парами відбувається зіткнення різних поглядів, інтересів і цілей. Вивчаючи конфліктну ситуацію взаємодії після виникнення конфлікту, можна з’ясувати ступінь вирішення конфлікту, вирішення існуючих протиріч і зміни позицій сторін конфлікту. Підводячи підсумок аналізу теоретичних факторів в психології подружніх відносин, можна сформулювати важливі поняття і пояснити їх конкретний зміст.

Ситуацію конфлікту між парами можна розглядати як фрагмент життєвих процесів, обмежений часом, інформацією і простором, особливостями поведінки пари, сукупністю суперечливих ситуацій і станів, пов'язаних з важливими подіями, несумісністю характерів, напруженими міжособистісними відносинами. Спробуємо класифікувати типи конфліктів між парами [42] (див. таблицю 1.1).

Суперечки між подружніми парами характеризуються змістом, формою, структурою і динамікою. Зміст це різниця між цілями, намірами та цінностями подружжя, напруженість, ворожі емоції та непорозуміння. Ця форма являє

собою відкрите або приховане прояв ворожих почуттів один до одного і бажання пригнічувати, виганяти або залишати іншу людину [49, 2].

*Таблиця 1.1*

**Класифікація видів подружніх конфліктів**

| Види конфліктів | Класифікація |
|---|---|
| За формою прояву | Видимі (не замасковані), невидимі; |
| За тривалістю | Короткострокові, довгострокові; |
| За характером виникнення | Випадкові (ситуативні), навмисні (індуковані); |
| За наслідками | Конструктивні (продуктивні), деструктивні (руйнівні); |

Ця структура являє собою взаємодію обставин і суперечок як основний спосіб вирішення парою конфлікту відповідних умов, тобто конфліктної ситуації між подружжям. Динаміку конфліктних ситуацій між подружніми парами можна виразити як чергування етапів об'єктивних ситуацій [60].

Спори між подружжям виникають в основному через особливості взаємодії подружжя. Вони проявляються у вигляді розбіжностей між поглядами, потребами, мотивами і діями подружжя. У таких випадках подружжя пристосовуються один до одного, і ця адаптація триває тривалий час [51, 13].

Тривалість конфлікту між подружжям залежить від змісту основних протиріч і функцій, які він виконує. Однак слід зазначити, що аналіз протиріч, що лежать в основі конфлікту, визначає лише загальний напрямок змісту конфлікту між подружжям. Воно визначається особливостями процесу конфліктної взаємодії і конкретними умовами його протікання [21].

Зміст конфлікту між подружжям визначається багатьма структурними факторами, такими як психологічні характеристики конфлікту, причини конфлікту, характеристики конфліктної ситуації, характеристики взаємодії

учасників конфлікту, умови, при яких конфлікт виникає, прогресує і закінчується [53].

Конфлікти між парами часто важко розпізнати, оскільки видимі «симптоми» не виявляють справжньої причини, а часто приховують її. В результаті виникають деструктивні відносини, які створюють довготривалу напруженість в подружніх відносинах, відволікають увагу від нагальних проблем і руйнують багаторічну співпрацю, взаємодопомогу і підтримку. У світлі вищевикладеного ми розглядаємо подружній конфлікт як протиріччя між подружжям, що включає негативні емоції і дії, спрямовані на ослаблення позицій один одного [50].

Конфлікт є істотним аспектом взаємин між подружжям, і однією з ланок механізму його формування є дезадаптація, яка розуміється як соціально-психологічне явище, при якому захисні і пристосувальні реакції носять затяжний конфлікт. Тому таку реакцію можна назвати дезадаптивною. Дезадаптація стає «нав'язливим супутником» подружніх відносин, поширюючись на різні сфери подружнього життя без об'єктивних причин, роблячи співіснування неможливим, особливо у важких випадках. В цьому випадку, перш за все, порушується гармонія відносин. Це служить позитивним фактором, що регулює подружні стосунки [35].

Таким чином, подружній конфлікт – це конфлікт між подружжям, викликаний незгодою між установками, цілями, ідеалами, уявленнями і поглядами подружжя на конкретну ситуацію або тему. Характер і зміст конфліктної ситуації між подружжям багато в чому залежить від ступеня взаєморозуміння між подружжям, подібності думок і наявності навичок вирішення конфліктів.

Підсумовуючи вищевикладене, ми можемо виділити найпоширеніші причини суперечок між усіма подружніми парами та умовно розділити їх на 3 групи [25] (див. таблицю 1.2).

Тому, розглядаючи природу конфлікту між парами, важливо звернути увагу на те, що соціокультурна матриця чоловіків відрізняється від соціокультурної матриці жінок і не зазнала істотних змін у порівнянні з традиційними або індустріальними суспільствами [34].

*Таблиця 1.2*

**Найпопулярніші групи причин подружніх конфліктів**

| Групи причин подружніх конфліктів | Характеристика |
|---|---|
| Несправедливий розподіл ролей | У розподілі подружніх обов'язків важлива послідовність. Ось чому як традиційні, так і егалітарні моделі подружніх стосунків цілком прийнятні для щастя, якщо вони задовольняють подружжя. Подружній конфлікт виникає в основному тоді, коли його члени по-різному розуміють свої ролі і мають суперечливі очікування і вимоги один до одного |
| Незадоволені потреби | Кожен з подружжя хоче, щоб його потреби були задоволені в сімейному житті. У той же час подружні пари часто не задоволені, тому що не знають про справжні потреби один одного. |
| Недоліки у вихованні дітей | Багато конфліктів у подружніх парах відбуваються через відмінності в правилах подружньої поведінки, яким партнери навчилися у своїх батьків. |

Підводячи підсумок вищесказаного, можна зробити висновок, що гетерохронізм в подружніх відносинах створив безліч серйозних ситуацій в сучасній українській шлюбній системі, їх виникнення пов'язане зі збільшенням ймовірності виникнення напруженості між подружжям, яка формує спілкування між подружжям, і конфлікт особливо гостро проявляється в

подружніх парах. Але ми не повинні забувати, що важлива не причина сімейних конфліктів, а спосіб їх подолання. У наступному підрозділі ми дамо кілька порад про те, як поліпшити відносини і не допустити переростання дрібних сімейних суперечок в серйозні скандали.

Теоретичне дослідження психологічних особливостей міжособистісних взаємин подружжя базується на таких критеріях: задоволеність шлюбом, особливості спілкування подружніх парах та вміння вирішувати конфлікти та враховуючи умови сьогодення важливим критерієм є рівень тривожності кожного з партнерів.

Розглянемо детальніше кожен психологічний аспект. Питання про задоволеність шлюбом і його факторах займає важливе місце в психології подружніх відносин. Важливий внесок в його дослідження внесли зарубіжні вчені М. Аргайл, с. Альбрехт, Д. Олсон, К. Ренн та інші [7].

Існує 2 підходи до визначення задоволеності шлюбом [7]:

1) відповідність між тим, що є, і тим, що бажано, тобто тим, що є з можливими варіантами в разі припинення існуючих відносин;

2) суб'єктивна задоволеність при оцінці подружжям всіх аспектів шлюбу - виявлення задоволеності з шлюбом, що викликає незадоволеність.

Слід зазначити, що задоволення шлюбом також вважається узагальненим почуттям, узагальненим досвідом, і це стійке емоційне відчуття може проявлятися як у відчуттях, так і в різних думках, оцінках та порівняннях [7].

На задоволеність шлюбом впливає якість міжособистісних стосунків, а також постійність ролі партнера та актуальність ролі, тобто важливість усвідомлення та оцінки відповідності ролі

Особлива увага приділяється тому, наскільки сам партнер досягає успіху в своєму шлюбі. Що стосується розподілу ролей в сім'ї, то воно безпосередньо не пов'язане з задоволеністю подружньої пари.

Задоволеність партнера своєю роллю тим вище, чим більше відповідність між оцінкою виконання ролі партнером і очікуваннями від нього, і чим вище оцінка поведінки партнера і якості виконання ролі.

Однією зі спроб систематизувати фактори задоволеності шлюбом, отримані в різних дослідженнях, виділені І. Бондаревською 4 групи факторів [2]:

1) соціально-демографічні та економічні характеристики сім'ї. Сюди входять такі показники, як загальний дохід сім'ї, вік чоловіка, кількість дітей в сім'ї;

2) особливості в сфері позасімейного життя чоловіка – професійній сфері, взаєминах між чоловіком і безпосереднім соціальним оточенням і т. д.;

3) ставлення і поведінка подружжя в основних сферах сімейного життя – розподіл сімейних обов'язків і узгодженість поглядів в цій сфері сімейного життя, проведення дозвілля;

4) характеристики подружніх відносин – емоційні і моральні цінності (почуття любові і поваги до партнерів, спільність поглядів та інтересів, подружня вірність і т.д.) [2].

На задоволеність шлюбом більшою мірою впливають особливості міжособистісного сприйняття партнера, його характерні і особистісні характеристики, а також відповідність цінностям чоловіка. У стабільному шлюбі існує тісний взаємозв'язок між цінностями партнера. Зі збільшенням тривалості подружнього життя, в іншому випадку, цінність пригнічує смислове формування партнерів, відображаючи тим самим міру їх особистої задоволеності шлюбом і життям в цілому [7].

Другий критерій є особливості спілкування подружніх парах та вміння вирішувати конфлікти. Конфлікт, як взаємний негативний психічний стан двох і більше людей, що характеризується несумісністю думок, потреб та інтересів, що викликає негативне ставлення один до одного.

Сімейні конфлікти – це конфлікти, які виникають між членами однієї сім'ї з приводу проблем сімейного життя, задоволення різноманітних потреб її членів і приведення рольової поведінки у відповідність з очікуваннями [3].

Таким чином, унікальність сімейних відносин робить особливий вплив на соціальне і психічне здоров'я всіх членів сім'ї, а також на деталі виникнення і протікання конфліктів в сім'ї.

Конфлікти поділяються на наступні [8]:

- відкриті (сварки, скандали, бійки і т. д.);

- приховані (внутрішнє невдоволення), але вплив на подружні стосунки є більш вираженим, ніж відкриті (мовчання: видимість, що вказує на різкий жест чи незгоду: присутність людини в певній сфері, підкреслена холодність відносин).

Причини суперечок між парами різноманітні. Вони можуть виникати, зокрема, через появу дитини або матеріальних факторів. За деякими даними, в більш багатих сім'ях конфлікти часто пов'язані з порушеннями подружніх відносин. У небагатих сім'ях багато конфліктів виникають через фінансові проблеми.

Напруженість у подружніх відносинах і суперечки як розбіжності в думках, емоційно забарвлені, виникають тоді, коли відбувається одностороннє або двостороннє неприйняття позицій учасників. Це пов'язано з неможливістю або небажанням «зайняти інше місце» в багатьох випадках і невмінням усвідомлювати протиріччя, розглядаючи ситуацію зі своєї позиції [8].

Оскільки представники статей просто не розуміють один одного, різна поведінка чоловіків і жінок (гендерні відмінності) часто викликає конфлікти, і, щоб розібратися, необхідно розібратися в типовому поведінці, яке їх породжує.

Жінка та чоловік відрізняються за призначенням, чоловіча стать забезпечує мінливість генофонду, необхідну для еволюції виду та його еволюції в цілому, а жіноча стать забезпечує збереження існуючих генофондів, стабільність і непорушність систем, і ці відмінності в цілях проявляються як на фізичному, так і на психологічному рівні [8].

Таким чином важливо визначати вміння вирішувати конфліктні ситуації у подружніх парах, що сприятимуть нормальному емоційному стану та позитивному сімейному клімату.

Наразі одним із глобальних зовнішніх чинників, які впливають на подружні відносини є війна, вона характеризується такими явищами, як непередбачуваність, небезпека для життя, стрес, невизначеність і необхідність реагувати тут і зараз, підвищеним рівнем тривожності.

Подружні пари стикаються не тільки з проблемами, з якими стикається людина на індивідуальному рівні, але і з проблемами більш маштабного рівня. Це включає в себе, але не обмежується ними, роздільне проживання подружжя в разі мобілізації одного члена сім'ї, вимушену міграцію, занепокоєння за життя і здоров'я дитини і т. д. Все це впливає на психологічні особливості міжособистісних взаємин у подружніх парах.

Більшість подружніх пар перебувають у стані тривоги, через загрозу військової агресії і внутрішньої нестабільності вони відчувають загрозу і занепокоєння.

Таким чином, розглядаючи характеристику психологічних особливостей міжособистісних взаємин у подружніх парах ми спираємось на основні критерії, а саме: задоволеність шлюбом (визначено два підходи: відповідність між тим, що є, і тим, що бажано та суб'єктивна задоволеність), особливості спілкування  подружніх парах та вміння вирішувати конфлікти (проаналізовано види конфліктів та їх причини) та враховуючи умови сьогодення важливим критерієм є рівень тривожності кожного з партнерів (воєнний стан в Україні та його вплив на міжособистісні взаємини). Для гармонізації подружніх відносин треба враховувати всі аспекти.

## 1.3. Аналіз видів гармонізації міжособистісних взаємин у подружніх стосунків

Проблема міжособистісних відносин у подружніх стосунках не тільки активно вивчається в роботах соціальних психологів і соціологів, а й аналізується в сімейній психології. Міжособистісні стосунки між подружжям важливі для встановлення сімейної гармонії та задоволення потреб партнерів у

прийнятті, любові, емоційній підтримці, взаєморозумінні та визнанні цінностей та гідності [10].

Проблеми в міжособистісних відносинах у подружніх стосунків вивчалися багатьма психологами, зокрема А. Бондарчуком, Я. Долинською, О. Скрипченком та іншими.

Індивідуально-психологічні особливості людини відіграють дуже важливу роль в міжособистісних відносинах між одруженими чоловіком і жінкою, які можуть сприяти і перешкоджати встановленню гармонійних відносин, вирішення або ескалації конфліктів [12].

На особливості міжособистісних відносин між чоловіками і жінками в подружніх відносинах впливають багато факторів. Важливе місце займають індивідуально-психологічні особливості особистості кожного партнера, задоволеність шлюбом, вміння вирішувати конфлікти та рівень тривожності [12].

Дослідниця В. Ткаченко запропонувала систему факторів, що забезпечують високу ступінь задоволеності сімейним життям партнера і міжособистісними відносинами в шлюбі. Система включає в себе блок з 2-х характеристик – особистісні якості кожного партнера і особливості взаємодії пари [1].

В. Ткаченко посилається на особистісні якості чоловіків і жінок, які впливають на міжособистісні відносини в парі: високий рівень особистісної зрілості, адекватність самооцінки кожного з подружжя, ступінь поваги один до одного та також в сучасних реаліях рівень тривожності тощо [37].

Згідно І. Сайтарлі, на міжособистісний успіх в подружніх парах великий вплив надає особиста схильність партнера проявляти повагу, тактовність і комунікативні навички в процесі спілкування та вміння вирішувати конфлікт [56].

Особливості комунікативної взаємодії подружніх партнерів призводять до сімейних конфліктів. Зокрема, виникнення конфліктних відносин в подружніх парах характеризується наступним: незадоволеність потребою в

зарозумілості, неповага до гідності з боку партнера, незадоволеність потребою в позитивних емоціях, неповага до гідності з боку партнера, наявність протилежних інтересів, бажань тощо [3].

В даний час розроблено багато рекомендацій щодо гармонізації подружніх стосунків та запобігання конфліктам між партнерами в сім'ї. О. Бондарчук виділив найбільш поширені з них, вони показані на рисунку 1.1.

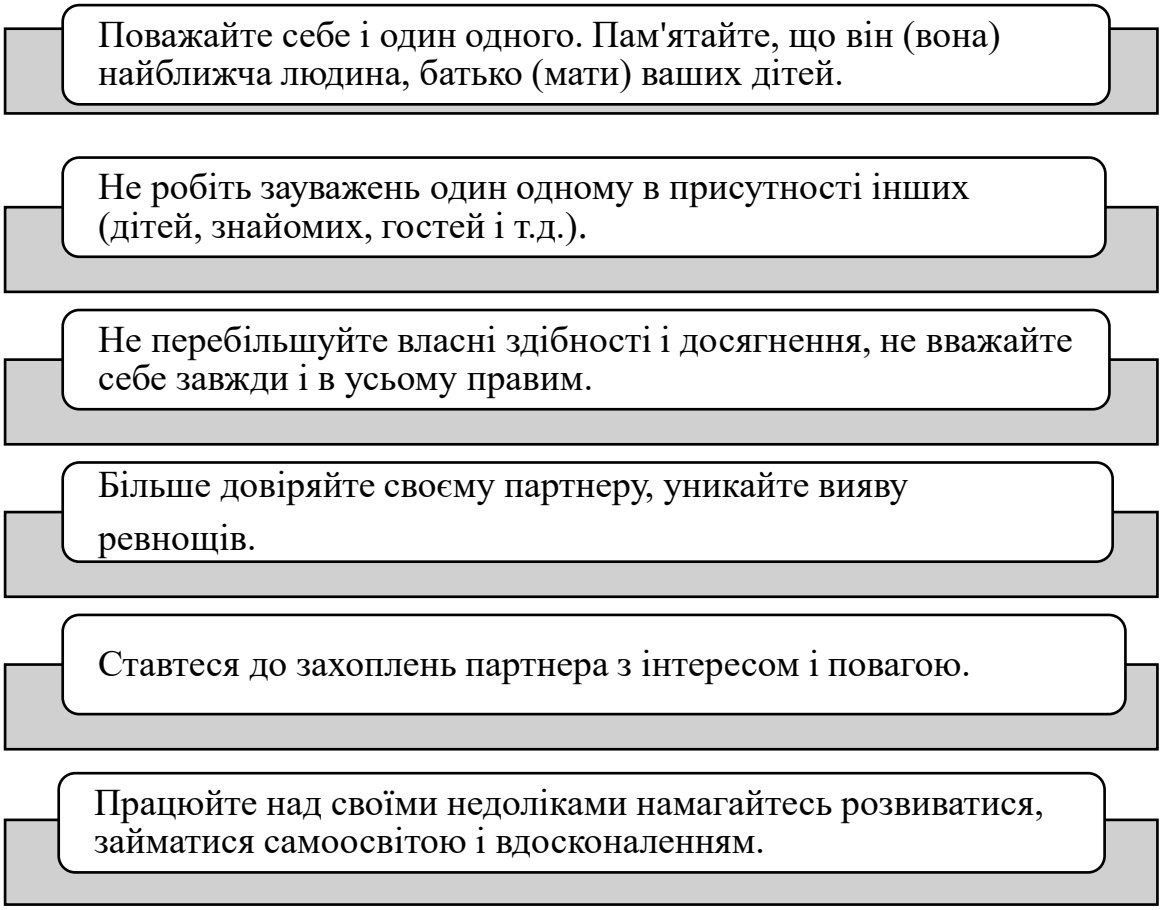



**Рис. 1.1. Рекомендацій щодо гармонізації подружніх стосунків та запобігання конфліктам між партнерами в сім'ї (О. Бондарчук)**

Беручи до уваги ці рекомендації в міжособистісних відносинах чоловіків і жінок, вони гармонізують та встановлюють взаєморозуміння в сім'ї, дотримуються правил доброзичливого ставлення один до одного, вираження поваги і любові, а також сприяють запобіганню конфліктних ситуацій або їх якнайшвидшому вирішенню.

Теоретичний аналіз дозволяє розглядати психологічну підготовку до гармонізації подружніх відносин як таку, яка включає в себе певні і динамічні елементи. Певним елементом підготовки є батьківська модель відносин між подружжям, мотивація до вступу в шлюб і сумісність партнерів. Постійний компонент є стабільним і визначається як досвід партнерства. Чи відбивається він партнером на ресурсах пари або іншим чином може викликати конфлікт. Динамічний елемент відповідає за рефлексивні навички, взаєморозуміння подружжя на рівні спілкування і сімейних відносин. Певні складові впливають на розвиток динамічних компонентів, наприклад, мотивація до створення сім'ї впливає на прийняття відповідальності. Сумісність партнерів, взаємодія батьківської моделі чоловіка з дружиною сприяє або взаєморозумінню партнера, або виникненню конфліктів. Динамічні компоненти можуть змінюватися, формуватися, розвиватися і здатні вирішувати проблему активізації ресурсів молодої сім'ї для досягнення гармонії, тобто самостійно вирішувати проблему адаптації в перші роки подружнього життя. Розвиток динамічних компонентів за рахунок ефекту формування призводить до переоцінки деяких компонентів препарату (рис. 1.2.). [4]

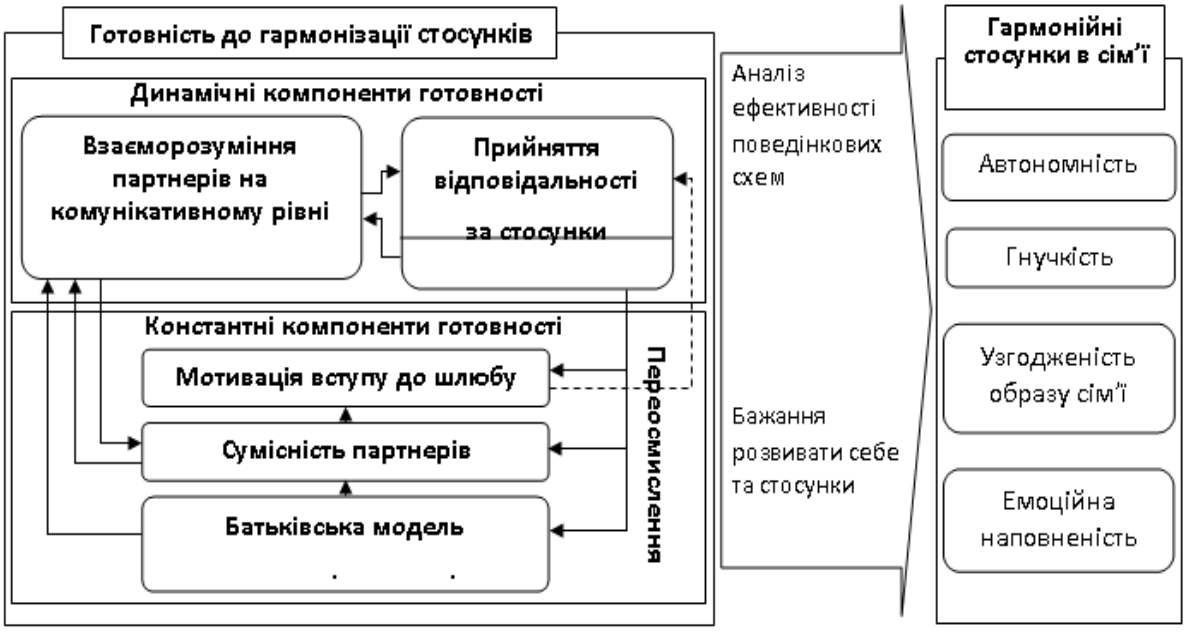



**Рис. 1.2. Модель гармонізації подружніх відносин**

Гармонізація подружніх відносин виникає завдяки аналізу партнерами ефективності власних поведінкових схем шляхом рефлексії. Прийняття відповідальності за сім'ю партнера стимулює бажання розвивати відносини з самим собою (з'являється мотивація до гармонії в подружніх відносинах). Конструктивна взаємодія в проблемних ситуаціях, завдяки якому долаються труднощі процесу адаптації в перші роки шлюбу. Формування і взаємозв'язок компонентів підготовки призводить до гнучкого розподілу, узгодженості сімейного образу партнера, емоційної наповненості відносин, перебудові ролі сім'ї в бік автономії партнера [4].

Ґрунтуючись на результатах теоретичного аналізу, ми припускаємо, що критерієм психологічної підготовленості до гармонізації відносин за параметрами певних компонентів є зріла мотивація вступу в шлюб. Успішність і схожість батьківської моделі сім'ї. Підвищена сумісність партнерів. Критерієм психологічної підготовки до гармонізації відносин за параметрами динамічного компонента є взаєморозуміння партнера на рівні спілкування, включаючи високий ступінь співпраці в парі, надання переваг гнучкої стратегії вирішення протиріч, взаєморозуміння і підтримку, довірче спілкування в парі. Рефлексія партнера проявляється в здатності чоловіка аналізувати хід сімейного життя і процеси в ній, прогнозувати життя своєї сім'ї. Беручи на себе відповідальність за сімейні відносини, партнери приймають один одного як спільного суб'єкта сімейного процесу, діяльності обох партнерів по прийняттю рішень про сім'ю, наявності сімейних цінностей в ієрархії цінностей обох партнерів [4].

Одним із видів гармонізації відносин між чоловіком і жінкою в подружній парі і навчання раціональному вирішенню суперечок, що виникають в сімейному житті, є допомога психолога, яка може надаватися в індивідуальних формах (консультації, сімейні заняття), а також в групах при залученні в соціально-значущі заходи, також психологічні тренінги або розвиваючі програми. У таблиці 1.3 представлені основні види гармонізації міжособистісних взаємин у подружніх стосунків [4].

*Таблиця 1.3*

**Основні види гармонізації міжособистісних взаємин у подружніх стосунків**

| № | Види гармонізації подружніх стосунків | Характеристика |
|---|---|---|
| 1. | Допомога психолога | Робота психолога спрямована на індивідуальний підхід до кожного, всебічний розвиток особистості, створення умов для формування мотивації до саморозвитку, підтримку в кризових ситуаціях враховуючи подружні відносини. Слід зазначити, що в цей час потреба в психологічній допомозі дуже висока. Тому що люди стикаються з багатьма проблемами, які неможливо вирішити самостійно. Практичні психологи цієї організації повинні сказати, що тим, хто слухає, осмислює, аналізує, робить висновки, дає рекомендації і навіювання з конкретних питань, а не виступає в якості арбітрів, вчителів і наставників, слід відмовитися від накопиченого негативу, який турбує, стимулює і порушує емоційну складову поведінки людини в потрібному напрямку. Для цього фахівці в даній області застосовують ряд психологічних прийомів, вправ, методик, напрямків і принципів практичної значущості психології. |

*Продовження табл. 1.3*

| | | |
|---|---|---|
| 2 | Консультації | Психологічне консультування – це серія короткострокових заходів, що проводяться психологами і спрямованих на надання одержувачу послуги інформації про психологічні проблеми, емоційну підтримку, сприяння в прийнятті обґрунтованих рішень, оцінку своїх психологічних ресурсів для зміни поведінки, розвиток відповідальності за свої вчинки, зміни в собі-обізнаність і ставлення до проблем,<br>підвищена стресостійкість і психологічна культура.<br>Основним засобом консультування є бесіди, побудовані певним чином.<br>Мета психологічного консультування – допомогти людям досягти відчуття благополуччя, знизити стрес, вирішити життєві кризи, знайти способи виходу з важких ситуацій і прийняти самостійне рішення. До психолога звертаються у випадках міжособистісних конфліктів подружніх відносинах та інших проблемних ситуацій. |
| 3. | Сімейна терапії | Сімейна психотерапія – це особливий вид взаємодії психотерапевта (або психотерапевт-консультант) з сім'єю 2 і більше особи, спрямований на корекцію міжособистісних відносин і усунення емоційних і поведінкових розладів в сім'ї. У сімейній психотерапії «клієнтом» для сімейного терапевта є не |

*Продовження табл. 1.3*

| | | |
|---|---|---|
| | | окрема людина, яка є причиною звернення за допомогою, а вся сім'я (всі її члени). У процесі сімейної психотерапії основна увага приділяється розвитку особистості в сімейному оточенні і безпосередньої взаємодії з усіма членами сімейної системи. |
| 4. | Психологічні тренінги | Психологічний тренінг – це форма активного навчання поведінковим навичкам. В ході тренінгу учасникам пропонується виконати певні вправи, спрямовані на розвиток або демонстрацію психологічних якостей і умінь. Для відпрацювання набутих навичок використовуються рольові ігри, комп'ютерні програми та інші методи. |

Під час індивідуальних консультацій, спрямованих на гармонізацію відносин між чоловіком та жінкою в подружній парі, психологам слід орієнтуватися на наступні керівництва [22]:

1. Дотримуйтесь принципу «соціальної дистанції». У стосунках з чоловіком (дружиною) необхідно працювати над тим, щоб межі психологічного примирення ніколи не перетиналися повністю, щоб зберегти можливість і простір для активності.

Іншими словами, ви не можете злитися в одне ціле, і краще зберегти невідому сторону вашої особистості, щоб чоловікові або друзям було цікаво спілкуватися з вашим партнером.

2. Одним із важливих способів запобігання подружнім конфліктам є наповнення життя кожного партнера особистими справами, тобто дотримання партнерами «правила різноманітності». Чим більше спільних інтересів подружжя, чим більш диверсифіковані інтереси, і чим більше збігаються

інтереси, тим більше ресурсів для співпраці і менше можливостей для конфліктів і конфронтації.

3. Важливо дотримуватися правила «згладжування», щоб придушити ознаки назріваючого конфлікту та зменшити бажання іншої людини до конфліктної конфронтації. Якщо ви помітили, що ваш партнер дратівливий, негативний або сумний, не варто починати важливу розмову. Іноді для вирішення проблеми достатньо знайти потрібну людину

З часом це буде вирішено з мінімальними зусиллями, не викликаючи конфлікту. Якщо ви помітили, що назріває конфлікт, ви можете застосувати різні тактики – відвернення уваги, гумор, зміна теми розмови, заспокоєння партнера тощо.

4. Вивчайте свого партнера, його риси характеру, темперамент і враховуйте їх при спілкуванні та плануванні спільного майбутнього. Виявляйте розуміння, коли він або вона не хоче щось говорити або робити, і дайте їм свободу дій і вибору. А також вивчіть себе, свої риси і якості, зрозумійте, як важко виправити свої недоліки, а потім навчіться чомусь у партнера. Враховуючи особливості характеру та темперамент один одного, шанобливе та толерантне ставлення до чоловіка (жінки) сприяє збереженню взаєморозуміння в родині та уникненню суперечок [22].

Отже враховуючи, що міжособистісні стосунки відіграють важливу роль у подружніх відносинах нами було проаналізовано види гармонізації міжособистісних взаємин у подружніх стосунках. З основних видів гармонізації міжособистісних взаємин ми виокремили такі: допомога психолога, психологічні консультації, сімейна терапія та психологічні тренінги. Також в контексті даного підрозділу розглянули рекомендації щодо гармонізації подружніх відносин і основні принципи консультування.

Нами було визначено сутність поняття подружніх стосунків в психологічній літературі. У психології подружні стосунки розглядаються з багатьох позицій та різними зарубіжними та українськими вченими.

Аналіз і вивчення питання сутності поняття подружніх стосунків в психологічній літературі доводить, що не існує однозначної думки чи єдиного визначення цього поняття. Протягом певного часу вчені розглядають поняття подружніх стосунків з різних сторін. Загалом подружні стосунки визначають, як нормалізовані соціальні відносини, які спрямовані на спільну діяльність по перетворенню особистої і чуттєвої привабливості людини в стабільну взаємну адаптацію і виконання основних і допоміжних завдань шлюбу. Деякі вчені трактують поняття подружні стосунки, як мистецтво подружнього життя. Воєнний стан в Україні змушує аналізувати поняття подружніх стосунків під новим кутом, адже в умовах війни змінюється модель поведінки сім'ї та взаємодія між подружніми парами. Аналізуючи сутність поняття подружніх стосунків підкреслимо, що це складна сфера, успіх якої визначається взаємодією багатьох факторів та потребує глибшого вивчення.

Розглядаючи характеристику психологічних особливостей міжособистісних взаємин у подружніх парах ми спираємось на основні критерії, а саме: задоволеність шлюбом (визначено два підходи: відповідність між тим, що є, і тим, що бажано та суб'єктивна задоволеність), особливості спілкування подружніх парах та вміння вирішувати конфлікти (проаналізовано види конфліктів та їх причини) та враховуючи умови сьогодення важливим критерієм є рівень тривожності кожного з партнерів (воєнний стан в Україні та його вплив на міжособистісні взаємини). Для гармонізації подружніх відносин треба враховувати всі аспекти.

Враховуючи, що міжособистісні стосунки відіграють важливу роль у подружніх відносинах нами було проаналізовано види гармонізації міжособистісних взаємин у подружніх стосунках. З основних видів гармонізації ми виокремили такі: допомога психолога, психологічні консультації, сімейна терапія та психологічні тренінги. Також в контексті даного підрозділу розглянули рекомендації щодо гармонізації подружніх відносин і основні принципи консультування.

# РОЗДІЛ 2
# ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

## 2.1. Характеристика організації та змісту емпіричного дослідження

У рамках другого розділу кваліфікаційної роботи ми проведемо експериментальне дослідження психологічних особливостей міжособистісних взаємин подружніх стосунків.

Виходячи з мети кваліфікаційної роботи, ми намітили загальні стратегії експеременталього дослідження і збагатили діагностичний інструментарій дослідження. Були проаналізовані психологічні особливості, що впливають на міжособистісні взаємини у подружніх парах. Особливу увагу приділено аналізу сама таких психологічних особливостей, як: задоволеність шлюбом, вміння вирішувати конфлікти та визначення рівня тривожності.

Експериментальне дослідження проводилося в кілька етапів:

- На першому етапі пояснюється зміст та організація експериментального дослідження, підбираються зразки і психодіагностичні інструменти;

- На другому етапі здійснюється безпосередньо експериментальне дослідження (констатуючий та формуючий етапи), збір отриманих даних та узагальнення результатів опитування респондентів;

- На третьому етапі узагальнюються, пояснюються і інтерпретуються отримані результати експериментального дослідження;

- На четвертому етапі розробляється корекційна робота щодо гармонізації подружніх стосунків засобами психологічного тренінгу;

- На п’ятому етапі здійснюється контрольний зріз після апробації корекційної програми та аналізується її ефективність.

Вибірку дослідження склали 10 подружніх пар, які знаходяться у шлюбі не менше 5 років. У таблиці 2.4 «Загальна вибірка емпіричного дослідження» представлено детальний опис вибірки.

*Таблиця 2.4*

**Загальна вибірка емпіричного дослідження**

| № | Вік | 25-44 років – 12 осіб<br>45-60 років – 8 осіб |
|---|---|---|
| 1. | Стать | 10 чоловіків<br>10 жінок<br>Всього: 20 респондентів (10 подружніх пар) |
| 2. | Роки у шлюбі | 5 років у шлюбі – 4 подружні пари<br>10 років у шлюбі – 5 подружніх пар<br>15 років у шлюбі – 1 подружня пара |
| 3. | Наявність дітей | 2 подружні пари без дітей<br>8 подружніх пар з дітьми |

Загальна вибірка експериментального дослідження представлена в таблиці 2.4. була розділена на 2 групи: експериментальну і контрольну. Експериментальна група складалася в цілому з 5 подружніх пар (5 чоловіків і 5 жінок), які мали проблеми у подружніх відносинах. Контрольна група складалась також з 5 подружніх пар (5 чоловіків і 5 жінок), але ці пари не мали проблем у подружніх відносинах.

Таким чином, експериментальне дослідження психологічних особливостей міжособистісних взаємин подружніх стосунків, було проведено з двома групами: експериментальна група (де у пари проблемні відносини) і контрольна група (де у пари не проблемні відносини).

З метою реалізації поставленої мети та визначення психологічних особливостей міжособистісних взаємин подружніх стосунків ми обирали такий діагностичний інструментарій, спираючись на критерії дослідження

(задоволеність шлюбом, вміння вирішувати конфлікти та визначення рівня тривожності):

1. Опитувальника «Задоволеність шлюбом» (Додаток А);

2. Методика «Оцінка рівня готовності до переговорів і розв'язання конфліктів» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) (Додаток Б);

3. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (переклад та адаптація О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, О. Копаниця, О. Малхазов) (Додаток В).

Інтерпретація отриманих результатів здійснювалась за допомогою кількісної обробки даних у програмі Exel за допомогою формули відсоткового співвідношення.

Опишемо зміст підібраних методик дослідження.

1. Опитувальник «Задоволеністі шлюбом»

Опитувальники використовуються індивідуально в практиці консультування і в процесі вивчення конкретної соціальної групи з метою діагностики ступеня адаптації та неузгодженості задоволеності шлюбом в конкретній парі.

Опитувальник містить 24 запитання, респондентам пропонується уважно прочитати кожне твердження і вибрати 1 із 3-х запропонованих варіантів відповіді. Рекомендується намагатись уникати проміжних відповідей, таких як «важко сказати» або «важко відповісти».

За кожну відповідь нараховується своя кількість балів. У таблиці, яка є додатком до опитувальника можна знайти кількість балів, якій відповідає відповідь респондента. Вам потрібно отримати суму балів за всі відповіді і визначити загальний рівень задоволеності шлюбом (низький, помірний, високий, дуже високий).

2. Методика «Оцінка рівня готовності до переговорів і розв'язання конфліктів» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель).

Мета: вивчити рівень сформованості знань, умінь і можливостей, а також те, як ці аспекти позитивно впливають на вирішення конфліктів і комунікацію.

Опис методології: методологія містить 3 блоки знань, умінь і компетенцій. Кожен блок складається з 7 тверджень, і респондент повинен бути оцінений за шкалою від 1 до 9, в залежності від ступеня готовності до виконання дій, зазначених у твердженні. Далі нараховуються бали за кожне твердження, і за загальною сумою балів можна визначити рівень опрацювання блоку, необхідний для успішного вирішення конфлікту.

Респондентам пропонується оцінити кожне твердження з усіх 3 блоків за шкалою від 1 до 9, беручи до уваги їх власний рівень підготовки до дій, запропонованих в заяві.

Інтерпретація результату: бали блоку розраховуються окремо: а) знання; б) навички; в) вміння. 7-14 балів (1– дуже низький); 15-20 балів (2– низький); 21-25 балів (3 - нижче середнього); 26-32 бали (трохи нижче середнього); 33-38 балів (5-середній бал); 39-44 бали (6– трохи вище середнього); 45-50 балів (7– вище середнього); 51-55 (8 - нижче середнього) високий); 56-63 (9-Дуже високий).

3. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (переклад та адаптація О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, О. Копаниця, О. Малхазов).

Мета: визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності.

Тест Спілбергера-Ханіна-одна з методик, використовуваних для вивчення психологічних феноменів тривожності. Опитувальник складається з 20 тверджень, які визначають тривожність як стан. Шкала реактивної тривожності Спілбергера і шкала особистісної тривожності – це єдиний спосіб диференціального вимірювання тривожності як особистісної риси і стану.

Методика і процес виконання інструкцій: респондента просять уважно прочитати кожне твердження і закреслити відповідну цифру праворуч, в залежності від того, як він себе почуває в даний момент. Рекомендується швидко реагувати, щоб правильно інтерпретувати стан.

Обробка та інтерпретація результатів відбувається за формула за якою розраховується показник ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності.

Коли реактивна тривожність не перевищує 30 балів, респонденти менш стурбовані, тобто в даний час вони відчувають низький рівень тривожності. Якщо отримане значення коливається від 31 до 45, це вказує на показник помірної тривожності. У свою чергу, якщо бал дорівнює 46, то це висока тривожність, що свідчить про невротичний конфлікт, емоційний зрив, наявності психосоматичних розладів. І навпаки, низька тривожність (менше 12 балів) характеризується низькою депресією, реактивністю і мотивацією. Однак дуже низький бал тривожності за результатами тесту також може бути результатом активного усунення високої тривожності для того, щоб показати себе з кращим показником.

Таким чином, запропонований діагностичний інструментарій дозволить дослідити психологічні особливості міжособистісних взаємин подружніх стосунків.

## 2.2. Результати експериментального дослідження психологічних особливостей міжособистісних взаємин подружніх стосунків

Метою кваліфікаційної роботи було дослідження психологічних особливостей міжособистісних взаємин подружніх стосунків.

Дослідження було проведене у два етапи – констатуючий та формуючий. На констатуючому етапі була проведена діагностика за допомогою методик на визначення 3-х критеріїв, а саме:

1. Задоволеність шлюбом – Опитувальника «Задоволеність шлюбом»;

2. Вміння спілкуватись та вирішувати конфлікти в подружній парі – методика «Оцінка рівня готовності до переговорів і розв’язання конфліктів» (Г. Ложкін, Н. Пов’якель).

3. Визначення рівня тривожності – шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханін (переклад та адаптація О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, О. Копаниця, О. Малхазов).

Дослідження проводилося упродовж 2024 року на базі платформи google.

Дослідження особливостей задоволеності подружніми відносинами у обраних сімейних парах експериментальної та контрольної груп проводилися за допомогою опитувальника «Задоволеність шлюбом».

Результати констатуючого етапу дослідження експериментальної та контрольної групи щодо опитувальника «Задоволеність шлюбом» представлено в таблиці 2.5. На основі проведеного дослідження ми визначили кількісну та якісну різницю між подружжями експериментальної та контрольної груп.

*Таблиця 2.5.*

**Результати констатуючого етапу дослідження експериментальної та контрольної групи щодо опитувальника «Задоволеність шлюбом»**

| Рівні | Вибірка | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Експериментальна група | | Контрольна група | |
| | К-сть | % | К-сть | % |
| Низький | 6 | 60 % | 0 | 0 % |
| Помірний | 4 | 40 % | 2 | 20 % |
| Високий | 0 | 0 % | 6 | 60 % |
| Дуже високий | 0 | 0 % | 2 | 20 % |

Отримані результати констатуючого етапу дослідження дали нам можливість говорити про загальний рівень задоволеності подружжям в парі. Аналізуючи таблицю 2.5. можна зазначити, що респонденти ЕГ мають переважно низький рівень задоволеності шлюбом – 60 % (6 респондентів). У відповідях респондентів з низьким рівнем задоволеності шлюбом простежувалась відповідь, що шлюб приносить скоріш певний неспокій та страждання, аніж радість або задоволення, респонденти порівнюючи свій шлюб з іншими вважають, що їх шлюб не вдалий і більшість з них хотіла б багато чого змінити у другій половинці. Інша частина опитуваних ЕГ мають помірний рівень задоволеності шлюбом – 40 % (4 респонденти). Респонденти говорять про те, що в порівнянні з іншими їх шлюб щось середнє, безліч різних обставин заважає їм прийняти рішення про розлучення.

Високого та дуже високого рівня задоволеністю шлюбом в ЕГ не спостерігається – 0 %. Такі показники свідчать про те, що респонденти ЕГ мають значні проблеми у подружніх відносинах, які потребують вирішення.

Розглядаючи результати КГ можна відмітити позитивну картину в показниках. Низького рівня в КГ не спостерігається – 0 %. Лише 20 % (2 респонденти) мають помірний рівень задоволеності шлюбом. Вони вважають шлюб середнім та не хотіли б його порівнювати з іншими. Високий рівень задоволеності шлюбом мають 60 % (6 респондентів), це характеризується тим що переважають відповіді – «швидше радість та задоволення від шлюбу», «родичі оцінюють шлюб, як вдалий», але стосовно питання чи приїдається відношення та сексуальні стосунки, вони відповіли – так. І дуже високий рівень задоволеності шлюбом мають 2 респонденти (20%), вони впевненні, що їх шлюб вдалий, вони не хочуть його ні з ким обговорювати, у їх половинок переважають переваги та відчувається сильна емоційна підтримка.

Додатково результати констатуючого етапу дослідження експериментальної та контрольної групи щодо опитувальника «Задоволеність шлюбом» представлено на малюнку 2.3.

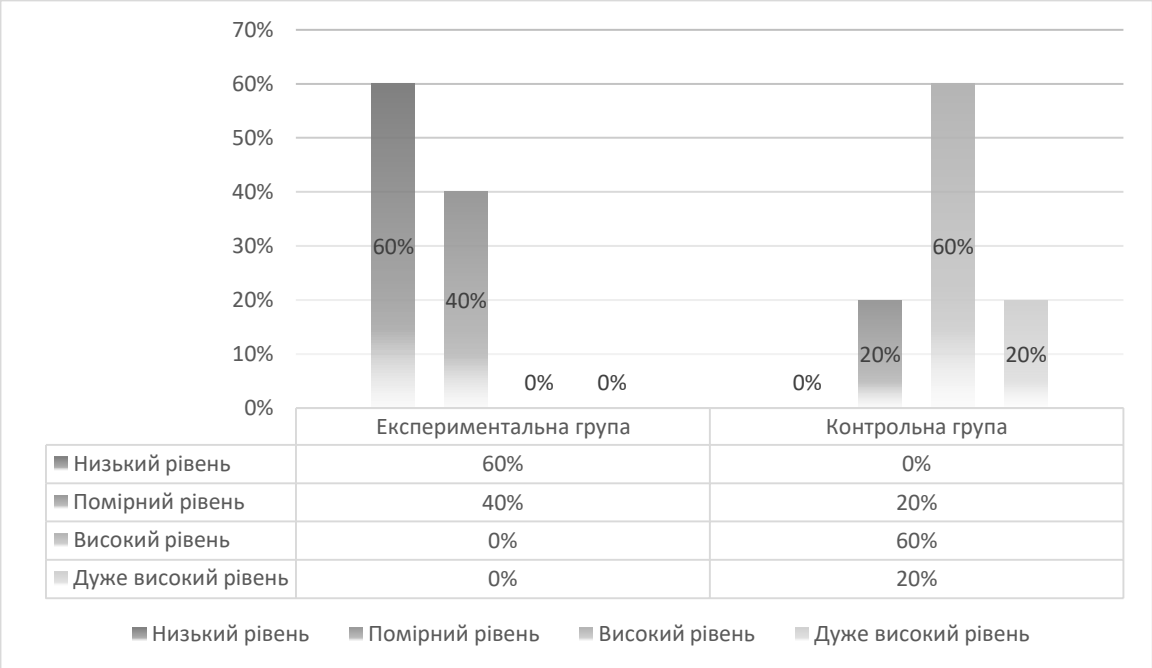



**Рис. 2.3. Результати дослідження експериментальної та контрольної групи щодо опитувальника «Задоволеність шлюбом»**

Отже, виходячи з представлених результатів на малюнку 2.1., можна відзначити, що респонденти ЕГ не мають високого та дуже високого рівнів задоволеності шлюбом – 0% респондентів. Дане дослідження показало, що у респондентів експериментальної групи переважає низький рівень – 60 % та помірний рівень – 40 %.

Респонденти КГ мають зворотні показники, в них переважає високий рівень задоволеності шлюбом – 60 %. Спостерігається високий рівень задоволеності шлюбом – 20 % та помірний рівень задоволеності шлюбом – 20 %. Низького рівня в КГ не має жоден респондент.

Результати констатуючого етапу дослідження експериментальної та контрольної групи за методикою «Оцінка рівня готовності до переговорів і розв'язання конфліктів» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) представлено в таблиці 2.6.

*Таблиця 2.6.*

**Результати констатуючого етапу дослідження експериментальної та контрольної групи за методикою «Оцінка рівня готовності до переговорів і розв'язання конфліктів» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель)**

| Рівні | Вибірка | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Експериментальна група | | Контрольна група | |
| | К-сть | % | К-сть | % |
| Дуже низький | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Низький | 4 | 40% | 0 | 0% |
| Нижче середнього | 4 | 40% | 0 | 0% |
| Середній | 2 | 20% | 0 | 0% |
| Трохи вище середнього | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Вище середнього | 0 | 0% | 2 | 20% |
| Високий | 0 | 0% | 8 | 80% |
| Дуже високий | 0 | 0% | 0 | 0% |

Судячи з отриманих результатів констатуючого етапу дослідження, рівень серед респондентів експериментальної групи був невисоким. Показники спостерігалися лише на рівнях: низький – 40% (4 респондентів), нижче середнього – 40% (4 респондентів) і середній рівень – 20 %. Усі інші рівні – 0%.

Переглядаючи результати контрольної групи, ми виявили високий рівень готовності до переговорів та вирішення конфлікту – 80% (8 респондентів). Показник вище середнього склав 20% (2 респонденти). Усі інші рівні 0%. Крім того, результати констатуючого етапу дослідження експериментальної групи та контрольної групи за методикою «Оцінка готовності до переговорів та вирішення конфлікту» Г. Ложкіна, Н. Пов'якель наведені на рисунку 2.4.

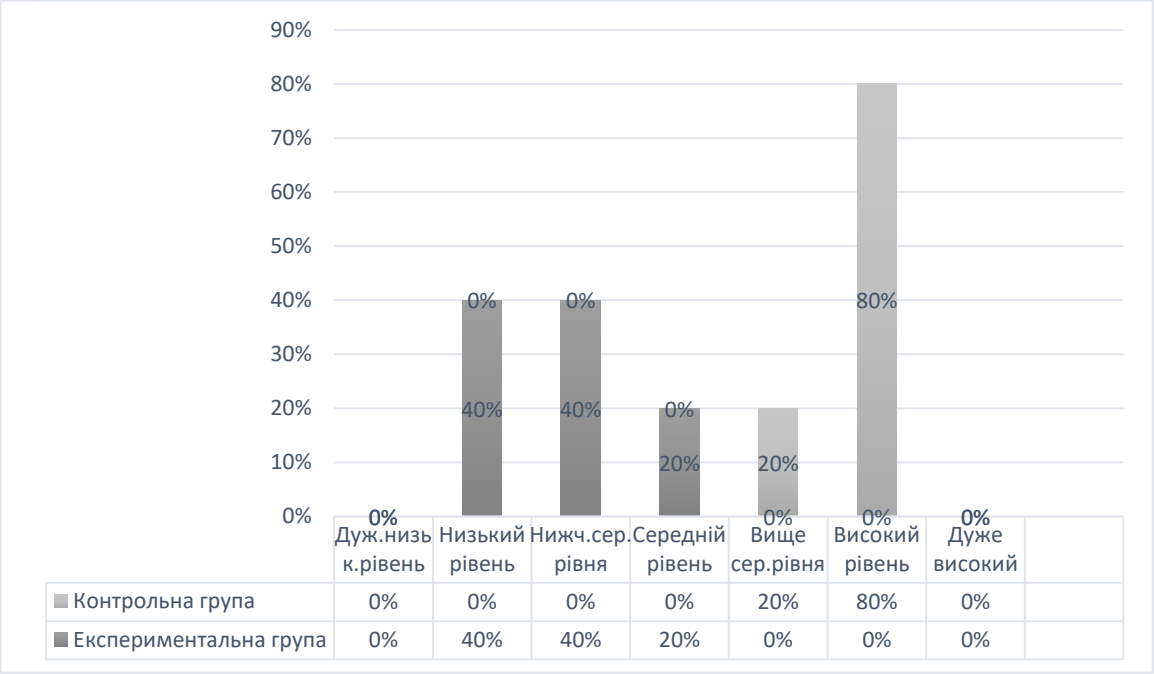



**Рис. 2.4. Результати констатуючого етапу дослідження експериментальної та контрольної групи щодо методики «Оцінка рівня готовності до переговорів і розв'язання конфліктів» Г. Ложкін, Н. Пов'якель**

Виходячи з представлених результатів, можна помітити, що рівень респондентів експериментальної групи не високий – 0% респондентів. Дослідження показало, що респонденти експериментальної групи перебували на середньому рівні готовності до переговорів і вирішення конфліктів – 20% респондентів. Найбільша кількість показала нижчий рівень – 4 респондентів –

40% та нижче середнього – 40 %. Результати, отримані респондентами експериментальної групи, показали, що вони недостатньо підготовлені до переговорів та вирішення конфлікту, тому респондентам необхідно розвивати свої знання, уміння та навички щодо вирішення конфліктів та вміння спілкуватись в парі.

Щодо результатів контрольної групи, то вони характеризуються високим рівнем – 80% респондентів. Показник вище середнього серед опитаних склав 20%. Низькі рівні не були виявлені в контрольній групі. Ці результати свідчать про те, що сторони добре підготовлені до переговорів та вирішення конфлікту в подружніх відносинах та готові вступати в зрілий діалог щодо вирішення проблем.

Оцінюючи рівень ситуативної та особистісної тривожності у подружніх парах, нами була використана шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (переклад та адаптація О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, О. Копаниця, О. Малхазов). Результати констатуючого етапу дослідження експериментальної та контрольної груп за шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (переклад та адаптація О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, О. Копаниця, О. Малхазов), представлено в таблиці 2.5.

З представлених результатів ми бачимо, що 40% респондентів експериментальної групи мають високий рівень реактивної тривоги, в той час як респонденти контрольної групи не мають високого рівня реактивної тривожності – 0 %. 40 % респондентів в експериментальній групі і 20 % респондентів в контрольній групі мають середній рівень реактивної тривожності. 20 % респондентів в експериментальній групі і 80 % респондентів в контрольній групі мають низький рівень реактивної тривожності. Результати дослідження реактивної тривожності свідчать про те, що більшість респондентів в експериментальній групі відчувають тривожність і залежності від зміни ситуації в якій опиняються. Стосовно контрольної групи спостерігається інша тенденція більшість опитуваних не відчувають

вираженого стану тривожності, незалежно від того, в яку ситуацію вони потрапляють.

*Таблиця 2.7.*

**Результати констатуючого етапу дослідження експериментальної та контрольної груп за шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (переклад та адаптація О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, О. Копаниця, О. Малхазов)**

| Групи | Рівні тривожності | Реактивна тривожність | | Особистісна тривожність | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | К-сть | % | К-сть | % |
| Експериментальна група | Високий рівень | 4 | 40 % | 4 | 40 % |
| | Середній рівень | 4 | 40 % | 6 | 60 % |
| | Низький рівень | 2 | 20 % | 0 | 0 % |
| Контрольна Група | Високий рівень | 0 | 0 % | 0 | 0 % |
| | Середній рівень | 2 | 20 % | 1 | 10 % |
| | Низький рівень | 8 | 80 % | 9 | 90 % |

Що стосується особистісної тривожності, то 40 % респондентів в експериментальній групі і 0 % респондентів в контрольній групі мають високий рівень. Середній рівень становить 60% респондентів в експериментальній групі та 10 % респондентів у контрольній групі. 0 % респондентів в експериментальній групі і 90 % в контрольній мали низький рівень особистісної тривожності. Результати дослідження особистісної тривожності свідчать про те, що більшість респондентів експериментальної постійно

відчувають особистісну тривогу, яка активізується при сприйнятті певного стимулу, який респонденти розцінюють як загрозу, пов'язану з конкретною ситуацією. Ситуація в контрольній групі кардинально інша.

Додатково результати констатуючого етапу дослідження експериментальної та контрольної груп за шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (переклад та адаптація О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, О. Копаниця, О. Малхазов), представлено на малюнку 2.5.

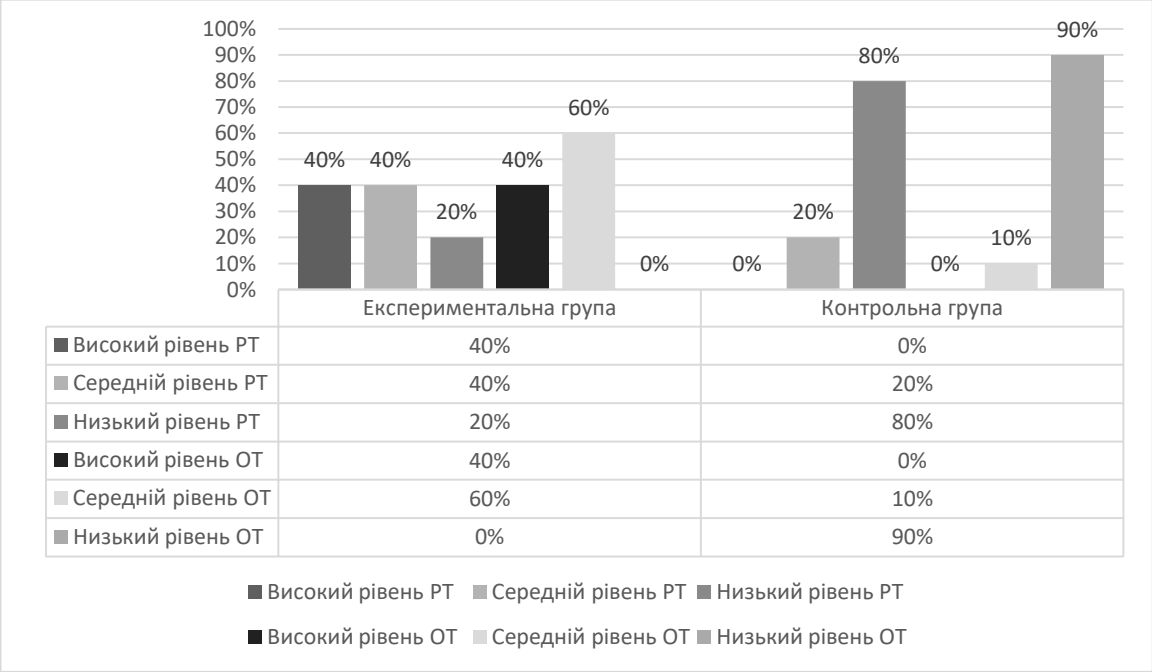



**Рис. 2.5. Результати констатуючого етапу дослідження експериментальної та контрольної груп за шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (переклад та адаптація О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, О. Копаниця, О. Малхазов)**

Виходячи з результатів констатуючого етапу дослідження, показаних на малюнку 2.3., ми бачимо, що що 40% респондентів експериментальної групи мають високий рівень реактивної тривоги, і ці респонденти відчувають тривогу знаходившись в будь-якій ситуації. В той час як респонденти контрольної групи не мають високого рівня реактивної тривожності – 0 %, що вказує на те, що ці респонденти перебуваючи у різних ситуаціях, не хвилюються. 40 %

респондентів в експериментальній групі і 20 % респондентів в контрольній групі мають середній рівень реактивної тривожності, такий рівень характеризується певним дискомфортом відповідно до ситуації. 20 % респондентів в експериментальній групі і 80 % респондентів в контрольній групі мають низький рівень реактивної тривожності, що свідчить про легку ситуативної тривожності і невеликий емоційний дискомфорт.

Що стосується особистісної тривожності, то 40 % респондентів в експериментальній групі і 0 % респондентів в контрольній групі мають високий рівень. Це говорить про те, що ці респонденти здатні до тривог, які активізуються під час сприйняття певних стимулів, які вони сприймають як загрозу взаємопов'язану зі специфічними особистісними моментами. Середній рівень становить 60% респондентів в експериментальній групі та 10 % респондентів у контрольній групі. Ці респонденти мають меншу схильність до особистісної тривожності на відміну від тих, хто має високий рівень.

0 % респондентів в експериментальній групі і 90 % в контрольній мали низький рівень особистісної тривожності. Результати дослідження особистісної тривожності свідчать про те, що більшість респондентів експериментальної постійно відчувають особистісну тривогу, яка активізується при сприйнятті певного стимулу, який респонденти розцінюють як загрозу, пов'язану з конкретною ситуацією. що говорить про незначне почуття тривожності, яке майже не впливає на емоційний стан і не провокує нав'язливі негативні думки. Ситуація в контрольній групі кардинально інша.

У респондентів експериментальної та контрольної груп особистісна тривожність переважає над реактивною тривожністю, що говорить про те, що подружні пари менш схильні до тривожності в різних ситуаціях через адаптацію до сімейних відносин, а наявність особистісної тривожності є результатом постійного стресу і цілодобового ризику для власного життя враховуючи воєнний стан в Україні.

Тому, спираючись на отримані результати констатуючого етапу нашого експериментального дослідження психологічних особливостей

міжособистісних взаємин подружніх стосунків, було виявлено, що результати КГ мають нормальні показники в порівнянні з ЕГ. Респонденти ЕГ мають переважно низький рівень задоволеності шлюбом – 60 % (6 респондентів), також респонденти експериментальної групи показали що вони недостатньо підготовлені до переговорів та вирішення конфлікту. Показники щодо вміння вирішувати конфлікти спостерігалися лише на рівнях: низький – 40% (4 респондентів), нижче середнього – 40% (4 респондентів) і середній рівень – 20 %. Усі інші рівні – 0%. Тому респондентам ЕГ необхідно розвивати свої знання, уміння та навички щодо вирішення конфліктів та вміння спілкуватись в парі. Визначаючи рівень тривожності нами було виявлено переважно високий рівень реактивної та особистісної тривожності у ЕГ.

Тому нами рекомендовано розробити та апробувати програму корекційної роботи, щодо щодо гармонізації подружніх стосунків засобами психологічного тренінгу.

У рамках другого розділу кваліфікаційної роботи ми намітили загальну стратегію експериментального дослідження та збагатили інструменти діагностичного дослідження на дослідження таких критеріїв: задоволеність, вміння спілкуватись та вирішувати конфлікти в подружній парі та визначення рівня тривожності.

Експериментальне дослідження складалось з 5 етапі та проводилось в онлайн режимі. Вибірку дослідження склали 10 подружніх пар, які знаходяться у шлюбі не менше 5 років.

Загальна вибірка експериментального дослідження була розділена на 2 групи: експериментальну і контрольну. Експериментальна група складалася в цілому з 5 подружніх пар (5 чоловіків і 5 жінок), які мали проблеми у подружніх відносинах. Контрольна група складалась також з 5 подружніх пар (5 чоловіків і 5 жінок), але ці пари не мали проблем у подружніх відносинах.

Таким чином, експериментальне дослідження психологічних особливостей міжособистісних взаємин подружніх стосунків, було проведено з двома групами: експериментальна група (де у пари проблемні відносини) і

контрольна група (де у пари не проблемні відносини).

Тому, спираючись на отримані результати констатуючого етапу нашого експериментального дослідження психологічних особливостей міжособистісних взаємин подружніх стосунків, було виявлено, що результати КГ мають нормальні показники в порівнянні з ЕГ. Респонденти ЕГ мають переважно низький рівень задоволеності шлюбом – 60 % (6 респондентів), також респонденти експериментальної групи показали що вони недостатньо підготовлені до переговорів та вирішення конфлікту. Показники щодо вміння вирішувати конфлікти спостерігалися лише на рівнях: низький – 40% (4 респондентів), нижче середнього – 40% (4 респондентів) і середній рівень – 20 %. Усі інші рівні – 0%. Тому респондентам ЕГ необхідно розвивати свої знання, уміння та навички щодо вирішення конфліктів та вміння спілкуватись в парі. Визначаючи рівень тривожності нами було виявлено переважно високий рівень реактивної та особистісної тривожності у ЕГ.

Тому нами рекомендовано розробити та апробувати програму корекційної роботи, щодо гармонізації подружніх стосунків засобами психологічного тренінгу.

# РОЗДІЛ 3
# КОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ГАРМОНІЗАЦІЇ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

## 3.1. Розробка програми корекційної роботи щодо гармонізації подружніх стосунків

За результатами проведеного дослідження нами була розроблена корекційна програма щодо гармонізації подружніх стосунків за допомогою психологічного тренінгу.

Метою психологічного тренінгу є гармонізація подружніх стосунків, корекція для подолання факторів розвитку конфліктних відносин в парі та зниження рівня тривожності.

Розробляючи тренінг ми спирались на основні принципи, а саме:

1) Принципам активності.

Учасники тренінгової групи беруть участь у спеціально розроблених діях. Це дозволяє програвати певні ситуації, виконувати вправи, спостерігати за поведінкою інших людей за спеціальними схемами. Якщо учаснику задана обстановка, в якій він готовий до участі, активність зросте

Безперервна дія в будь-який час. Особливо ефективними в досягненні цілей тренінгу є інформування, тести, навчання прийомам і діям, запропонованим тренером ідеям, ситуацій і вправ, які дозволяють всім членам групи активно брати участь.

2) Принцип дослідницької (творчої) позиції.

Його суть полягає у відкритті і усвідомленні членами групи своїх особистісних ресурсів, здібностей і функцій. Ґрунтуючись на цьому принципі, коуч вибудовує і організовує такі ситуації, які дозволяють йому усвідомлювати нові моделі поведінки, тестувати, тренувати і експериментувати з ними. У тренінговій групі створюється творче середовище, основними рисами якого є проблеми, прийняття та безпека.

3) Принцип усвідомленості.

Під час тренінгу, дії учасників переводяться з імпульсивного на усвідомлений рівень, що дозволяє їм вносити зміни. Зворотній зв’язок – це універсальний засіб об’єктивізації поведінки. Створення умов для ефективного зворотного зв’язку всередині групи – важливе завдання коучингу.

4) Принцип комунікації.

Реалізація цього принципу створює атмосферу безпеки, довіри та відкритості всередині групи, дозволяючи членам групи пробувати свої дії, не боячись помилитися. При цьому враховуються інтереси всіх учасників взаємодії, їх почуття, пережитий досвід, усвідомлюється цінність особистості людини. Цей принцип тісно пов'язаний з принципом творчої позиції учасників групи.

5) Самодіагностика сприяє саморозкриттю учасників, усвідомленню та формулюванню своїх особистих важливих проблем.

6) Оптимізація розвитку. Встановлення певного психологічного стану окремих учасників і всієї групи і створення умов для їх розвитку.

7) Гармонія інтелектуальної та емоційної сфери як поєднання емоційного переживання і його постійної рефлексії.

8) Добровільність участі у тренінгу за умови врахування особистих інтересів учасників.

9) Сприяє узгодженості складу групи, груповій динаміці і саморозкриттю учасників.

10) Поділ, що забезпечує конфіденційність занять.

11) Створення можливості вільного пересування і роботи у вільному просторі, в мікрогрупах.

12) Реалізм, тобто врахування реальних можливостей членів групи.

13) Узгодженість – сприйняття членів групи як цілісної, якісно унікальною і динамічно розвивається особистості.

Групове спілкування ґрунтується на наступних принципах:

1. Спілкування на рівних.

2. Спілкування, засноване на гуманності та добрих намірах.

3. Інтерактивне спілкування, спрямоване на досягнення взаєморозуміння всередині групи.

4. Спілкування, спрямоване на визнання не стереотипності і прагнення усвідомити унікальність партнера.

5. Спілкування з урахуванням і аналізом зворотного зв'язку при взаємодії.

Залежно від мети психологічного тренінгу були визначені наступні завдання:

1. Отримати знання про модель шлюбу;

2. Зрозуміти психологічні проблеми сім'ї;

3. Розвинути навички асертивної поведінки;

4. Знайти спосіб висловити свої почуття;

5. Розвинути навички ефективного подолання конфліктних ситуацій;

6. Змініть стереотипи та неадаптивну поведінку, які допоможуть вам подолати конфліктні ситуації;

7. Гармонізувати подружні відносини.

Методи і форми роботи:

Інструменти: ручки, наклейки, папір, олівці, клубки пряжі, дошки, Фломастери, ножиці, пластилін, дріт, картон, клей, кольоровий папір, повітряні кульки, коробок сірників, соломинки для соку.

Бажаний результат:

1. Розширити свої знання про модель шлюбу;

2. Зрозуміти себе і визначте власні психологічні проблеми;

3. Позбавитись від психологічних проблем пари;

4. Навчіться правильно висловлювати свої почуття і бути задоволеними від шлюбу;

5. Розвивати навички ефективного подолання конфліктних ситуацій;

6. Усунути дезадаптивну поведінку, яка перешкоджає вирішенню конфліктів;

7. Знизити рівень тривожності.

Тривалість тренінгу: 7 годин.

Цільова аудиторія: сімейні пари, які перебувають у шлюбі не менше 5 років.

Розглянемо структуру корекційної програми щодо гармонізації подружніх відносин шляхом психологічного тренінгу. Структура психологічного тренінгу представлена в таблиці 3.8.

*Таблиця 3.8*

**Структура психологічного тренінгу**

| Структура | Мета | Зміст | Тривалість |
|---|---|---|---|
| Вступна частина | Знайомство з групою і з самим собою. | 1. Вправа «Знайомство»;<br>2. Вправа «Попередній етап»;<br>3. Вправа «Введення правил»;<br>4. Медитація «Судно на якому я пливу». | 40 хв |
| Основна частина | 1) Усвідомлення впливу родинних традицій на особливості побудови власної сім'ї;<br>2) Пізнати себе;<br>3) Усвідомити власні стратегії поведінки у конфлікті;<br>4) Навчитись правильному вираженню своїх почуттів та адекватному сприйняттю поведінки інших;<br>5) Зрозуміти особливості подружніх стосунків, виявлення проблем, аналіз динаміки розвитку;<br>6) Набуття навичок безконфліктної комунікації.<br>7) Зниження рівня тривожності. | Теоретичний блок:<br>1. Вправа «Подання себе і своєї сім'ї»;<br>2. Лекція «Причини конфліктів між подружжям».<br>Практичний блок:<br>1. Вправа «За що мене цінують»;<br>2. Вправа «хто я такий»;<br>3. Вправа «Тінь»;<br>4. Вправа «Інсценована імпровізація»;<br>5. Вправа «Не намагайтеся вразити партнера словами докору»;<br>6. Вправа «Не виражайте пригнічені імпульси за допомогою негативної поведінки»;<br>7. Вправа «Подружні тактики»;<br>8. Вправа «Подружня конференція»;<br>9. Вправа «Одне дихання на двох»;<br>10. Вправа «Не загрожуйте партнеру»;<br>11. Вправа «Близькість»;<br>12. Вправа «Крісло стосунків»;<br>13. Вправа «Ремонт»<br>14. Вправа «Вираження вдячності» | 6 годин |
| Заключна частина | 1) Рефлексія набутих навичок; | 1. Вправа «Співпраця без конфліктів»;<br>2. Вправа «Неприємні наслідки»;<br>3. Вправа «Добрі слова і побажання один одному»; | 40 хвилин |

*Продовження таблиці 3.8*

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2) Підведення підсумків. | 4. Вправа «Клубок реалізованих бажань»;<br>5. Підведення підсумків та поради щодо подолання конфліктних ситуацій у подружніх парах | |

Детальний зміст психологічного тренінгу наведено в додатку (Додаток Д).

Таким чином, ми розробили і апробували корекційну програму щодо гармонізації подружніх відносин, яка направлена на подолання факторів розвитку конфліктних відносин та зниження тривожності в подружніх парах за допомогою психологічного тренінгу. Результати і перевірка ефективності психологічного тренінгу щодо гармонізації подружніх відносин представлені в наступному підрозділі.

## 3.2. Результати та аналіз ефективності корекційної роботи щодо гармонізації подружніх стосунків

На формуючому етапі експериментального дослідження, після проведеної нами корекційної програми щодо гармонізації подружніх відносин за допомогою психологічного тренінгу. Ми провели контрольний зріз діагностики психологічних особливостей міжособистісних взаємин подружніх стосунків щоб довести ефективність розробленого нами психологічного тренінгу. У корекційній програмі брали участь тільки респонденти з експериментальної групи. Але повторна діагностика проводилась з експериментальною та контрольною групами, і використовуваний метод був таким же, як і на етапі підтвердження задля підтвердження ефективності корекційної роботи.

Так, повторно визначаючи рівень задоволеності шлюбом нами був використаний опитувальник «Задоволеність шлюбом». Порівняльні результати констатуючого та формуючого етапів дослідження експериментальної та контрольної групи щодо опитувальника «Задоволеність шлюбом» представлено в таблиці 3.9.

*Таблиця 3.9*

**Порівняльні результати констатуючого та формуючого етапів дослідження експериментальної та контрольної групи щодо опитувальника «Задоволеність шлюбом»**

| Рівні | Вибірка | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Констатуючий етап | | | |
| | Експериментальна група | | Контрольна група | |
| | К-сть | % | К-сть | % |
| Низький | 6 | 60 % | 0 | 0 % |
| Помірний | 4 | 40 % | 2 | 20 % |
| Високий | 0 | 0 % | 6 | 60 % |
| Дуже високий | 0 | 0 % | 2 | 20 % |
| Рівні | Вибірка | | | |
| | Формуючий етап | | | |
| | Експериментальна група | | Контрольна група | |
| | К-сть | % | К-сть | % |
| Низький | 0 | 0 % | 0 | 0 % |
| Помірний | 8 | 80 % | 2 | 20 % |
| Високий | 2 | 20 % | 6 | 60 % |
| Дуже високий | 0 | 0 % | 2 | 20 % |

Виходячи з порівняльних результатів констатуючого та формуючого етапів дослідження експериментальної та контрольної групи щодо опитувальника «Задоволеність шлюбом» можна побачити позитивну динаміку у респондентів експериментальної групи.

На констатуючому етапі дослідження респонденти експериментальної групи мали переважно низький рівень задоволеності шлюбом – 60 % (6 респондентів), на формуючому етапі дослідження цей показник дорівнює – 0%. Інша частина опитуваних експериментальної групи на констатуючому етапі мали помірний рівень задоволеності шлюбом – 40 % (4 респонденти), на формуючому етапі цей показник збільшився до – 80% (8 респондентів).

Високого та дуже високого рівня задоволеністю шлюбом в експериментальній групі на констатуючому етапі не спостерігається – 0 %, а на формуючому етапі вже спостерігається високий рівень у 2 респондентів (20%). Результати контрольної групи залишилися незмінними, це обґрунтовується тим, що респонденти контрольної групи не приймали участь у корекційній програмі щодо гармонізації подружніх відносин.

Додатково порівняльні результати констатуючого та формуючого етапів дослідження експериментальної та контрольної групи щодо опитувальника «Задоволеність шлюбом» представлено на малюнку 3.6.

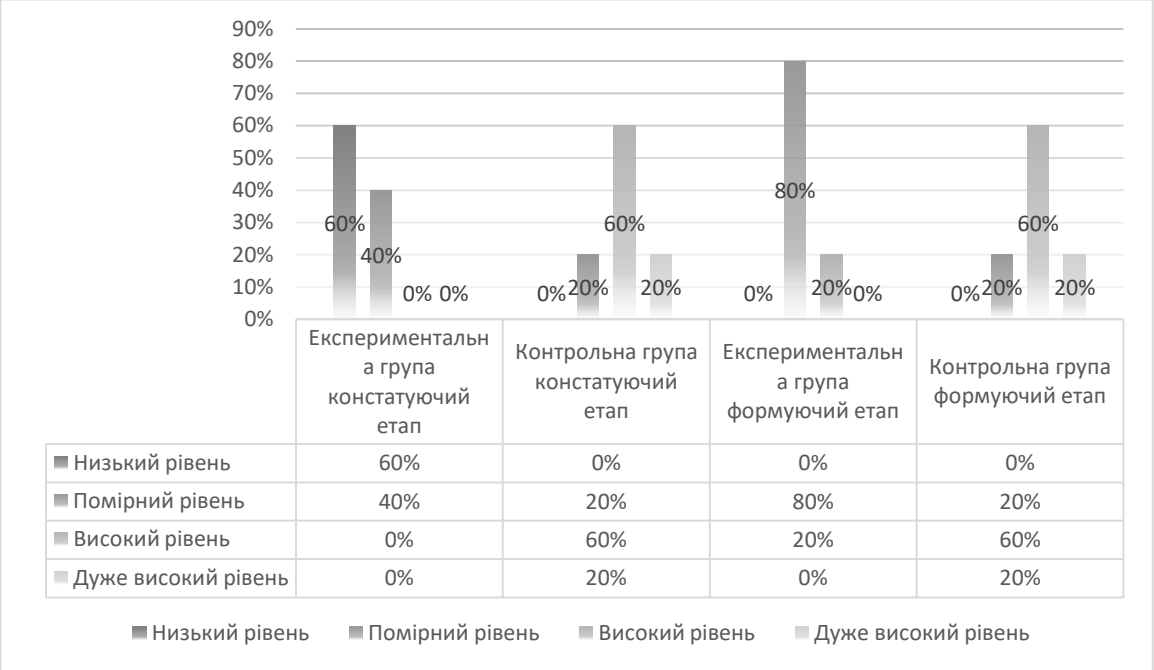



**Рис. 3.6. Порівняльні результати констатуючого та формуючого етапів дослідження експериментальної та контрольної групи щодо опитувальника «Задоволеність шлюбом»**

Отже такі порівняльні показники констатуючого та формуючого етапу свідчать про те, що респонденти експериментальної групи пройшовши корекційну програму щодо гармонізації подружніх відносин засобами психологічного тренінгу покращили свої показники задоволеності шлюбом та мають відносно позитивну динаміку.

Повторно визначаючи рівень підготовки до переговорів і вирішення спорів у подружніх парах ми використовували методику методикою «Оцінка рівня готовності до переговорів і розв’язання конфліктів» (Г. Ложкін, Н. Пов’якель).

Порівняльні результати констатуючого та формуючого етапів дослідження експериментальної та контрольної групи за методикою «Оцінка

рівня готовності до переговорів і розв'язання конфліктів» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) представлено в таблиці 3.810.

*Таблиця 3.10*

**Порівняльні результати констатуючого та формуючого етапів дослідження експериментальної та контрольної групи за методикою «Оцінка рівня готовності до переговорів і розв'язання конфліктів» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель)**

| Рівні | Вибірка | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Констатуючий етап | | | |
| | Експериментальна група | | Контрольна група | |
| | К-сть | % | К-сть | % |
| Дуже низький | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Низький | 4 | 40% | 0 | 0% |
| Нижче середнього | 4 | 40% | 0 | 0% |
| Середній | 2 | 20% | 0 | 0% |
| Трохи вище середнього | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Вище середнього | 0 | 0% | 2 | 20% |
| Високий | 0 | 0% | 8 | 80% |
| Дуже високий | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Рівні | Вибірка | | | |
| | Формуючий етап | | | |
| | Експериментальна група | | Контрольна група | |
| | К-сть | % | К-сть | % |
| Дуже низький | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Низький | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Нижче середнього | 2 | 20% | 0 | 0% |
| Середній | 6 | 60% | 0 | 0% |
| Трохи вище середнього | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Вище середнього | 2 | 20 % | 2 | 20% |
| Високий | 0 | 0% | 8 | 80% |
| Дуже високий | 0 | 0% | 0 | 0% |

Судячи з отриманих порівняльних результатів констатуючого та формуючого етапів дослідження респонденти експериментальної групи мають зміни. На констатуючому етапі дослідження рівень вміння вирішення конфліктів серед респондентів експериментальної групи був невисоким. Показники на констатуючому етапі в експериментальній групі спостерігалися лише на рівнях: низький – 40% (4 респондентів), нижче середнього – 40% (4 респондентів) і середній рівень – 20 %. Усі інші рівні – 0%. На формуючому етапі стали такі показники в експериментальній групі: нижче середнього – 20%

(2 респонденти), середній рівень – 60 % (6 респондентів) та вище середнього – 20 % (2 респонденти). Інші рівні не було виявлено

Переглядаючи результати контрольної групи, після проведення повторної діагностики ми виявили, що показники за рівнями не змінились. Крім того, додатково порівняльні результати констатуючого та формуючого етапів дослідження експериментальної та контрольної групи за методикою «Оцінка рівня готовності до переговорів і розв'язання конфліктів» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) наведені на малюнку 3.7.

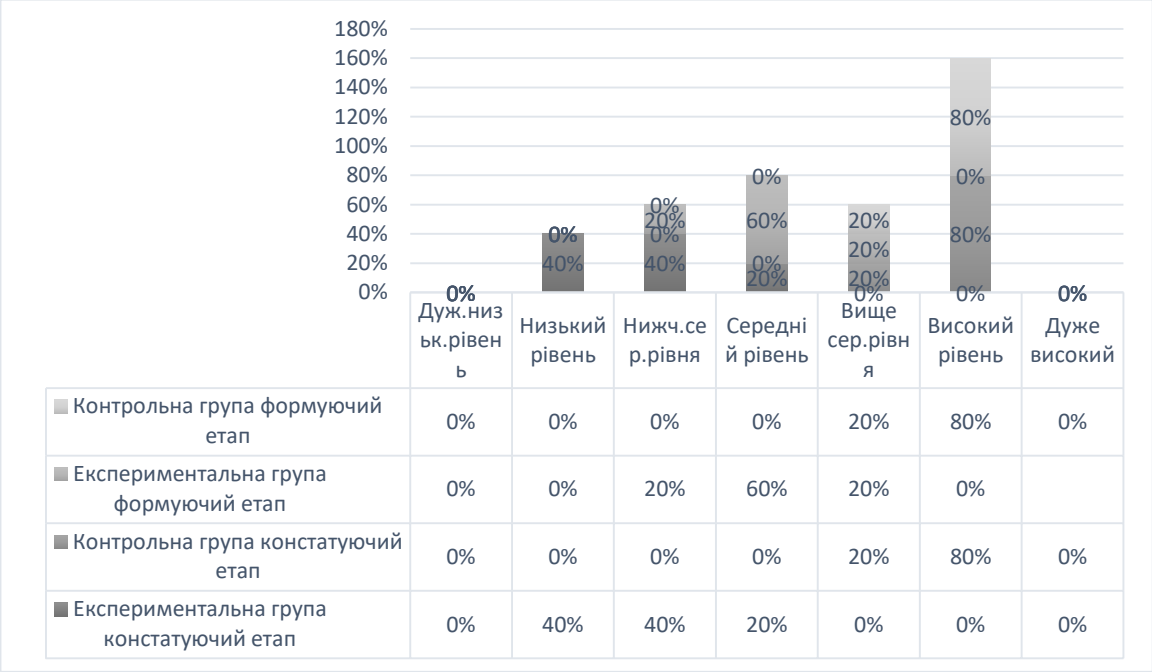



**Рис. 3.7 Порівняльні результати констатуючого та формуючого етапів дослідження експериментальної та контрольної групи за методикою «Оцінка рівня готовності до переговорів і розв'язання конфліктів» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель)**

Виходячи з представлених порівняльних результатів констатуючого та формуючого етапу, можемо зазначити позитивну динаміку в експериментальної групі. Отримані результати респондентів експериментальної групи, свідчать про ефективність впровадженої нами корекційної програми засобами психологічного тренінгу, який підвищив рівень готовності до переговорів і розв'язання конфліктів.

Порівняльні результати констатуючого та формуючого етапів дослідження експериментальної та контрольної груп за шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (переклад та адаптація О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, О. Копаниця, О. Малхазов), представлено в таблиці 3.11.

*Таблиця 3.11*

**Порівняльні результати констатуючого та формуючого етапів дослідження експериментальної та контрольної груп за шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (переклад та адаптація О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, О. Копаниця, О. Малхазов)**

| Групи | Рівні тривожності | Констатуючий етап | | | | Формуючий етап | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Реактивна тривожність | | Особистісна тривожність | | Реактивна тривожність | | Особистісна тривожність | |
| | | К-сть | % | К-сть | % | К-сть | % | К-сть | % |
| ЕГ | Високий рівень | 4 | 40 % | 4 | 40 % | 1 | 10% | 2 | 20% |
| | Середній рівень | 4 | 40 % | 6 | 60 % | 5 | 50% | 3 | 30% |
| | Низький рівень | 2 | 20 % | 0 | 0 % | 4 | 40% | 5 | 50% |
| КГ | Високий рівень | 0 | 0 % | 0 | 0 % | 0 | 0% | 0 | 0% |
| | Середній рівень | 2 | 20 % | 1 | 10 % | 2 | 20% | 1 | 10% |
| | Низький рівень | 8 | 80 % | 9 | 90 % | 8 | 80% | 9 | 90% |

Аналізуючи порівняльні результати, можемо відмітити що з представлених результатів на констатуючому етапі ми бачимо, що було 40% респондентів експериментальної групи мали високий рівень реактивної тривоги, в той час як на формуючому етапі цей показник становить всього 10 %. На констатуючому етапі 40 % респондентів в експериментальній групі мали середній рівень реактивної тривожності, а на формуючому етапі цей показник сягає 50 %. На констатуючому етапі дослідження 20 % респондентів в експериментальній групі мали низький рівень реактивної тривожності,

результати формуючого етапу показують, що низький рівень реактивної тривожності спостерігається у 40 % респондентів. Результати дослідження реактивної тривожності свідчать про те, що більшість респондентів в експериментальній групі зменшили рівень відчуття тривожність і залежності від зміни ситуації в якій опиняються. Стосовно контрольної групи спостерігається інша тенденція, тобто показники, що на констатуючому, що на формуючому залишаються без змін.

Що стосується порівняльного аналізу особистісної тривожності, то на констатуючому етапі 40 % респондентів в експериментальній групі мали високий рівень, а на формуючому етапі цей показник зменшився до 20%. Середній рівень на констатуючому етапі становить 60 % респондентів в експериментальній групі, а формуючий етап має такі показники – 30 %. Також на констатуючому етапі респонденти в експериментальній групі не мали низький рівень особистісної тривожності – 0%. Формуючий етап показує позитивну динаміку, адже показник низького рівня тривожності має такі результати – 50 %. Результати дослідження особистісної тривожності свідчать про те, що більшість респондентів експериментальної покращили своє самопочуття і вже не відчувають постійно особистісну тривогу. Ситуація в контрольній групі залишилась незмінною.

Додатково порівняльні результати констатуючого та формуючого етапів дослідження експериментальної та контрольної груп за шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (переклад та адаптація О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, О. Копаниця, О. Малхазов) представлено на малюнку 3.7.

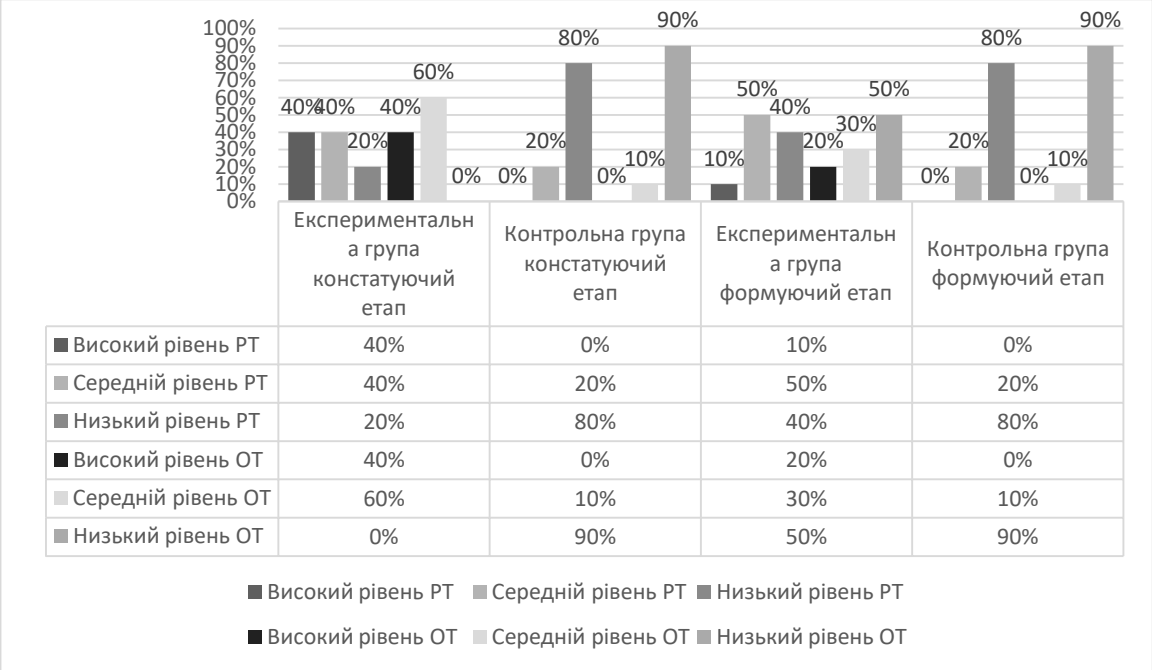



**Рис. 3.8. Порівняльні результати констатуючого та формуючого етапів дослідження експериментальної та контрольної груп за шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (переклад та адаптація О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, О. Копаниця, О. Малхазов)**

Таким чином, за порівняльними результатами дослідження виявлено, що більшість респондентів експериментальної групи мають позитивну динаміку та значно покращили свій емоційний стан, а саме знизили відчуття тривожності. Стосовно контрольної групи підкреслюючи, що дана вибірка не приймала участі в корекційній роботі щодо гармонізації подружніх відносин відповідно і результати респондентів не мають змін.

Отже, провівши контрольний зріз та порівнюючи результати констатуючого та формуючого етапів експериментальної та контрольної груп нами була підтверджена гіпотеза, що подружні стосунки покращяться після проведення корекційної програми направленої на гармонізацію подружніх стосунків.

Виходячи з отриманих результатів повторного дослідження психологічних особливостей міжособистісних взаємин подружніх стосунків,

нами було вирішено розробити методичні рекомендації щодо профілактики розвитку конфліктних стосунків у подружніх парах враховуючи сучасні реалії та воєнний стан в Україні. Методичні рекомендації представлені у наступному підрозділі.

### 3.3. Методичні рекомендації щодо профілактики розвитку конфліктних стосунків у подружніх парах

Для профілактики конфліктних стосунків у подружніх парах психологи використовують консультування, як метод психопрофілактики та підтримки. Цей підхід допомагає як подружнім парам, так і соціологам у дослідженні глибинних причин конфліктів у відносинах і визначенні альтернативних стратегій вирішення таких суперечок. Основна мета консультування пар полягає в тому, щоб допомогти партнерам вирішити проблеми та покращити їхні міжособистісні стосунки в контексті шлюбу.

Зважаючи на завдання нашого дослідження, ми пропонуємо наступні методичні рекомендації подружнім парам, спрямовані на запобігання конфліктним стосункам:

1. Культивуйте ефективне спілкування один з одним. Важливо, щоб подружні пари не лише обговорювали події свого дня, але й висловлювали свої почуття та емоції в ці моменти.

2. Проводьте змістовний час разом. Один із партнерів може виділяти фінансові ресурси для спілкування з друзями, щоб потім відчувати докори сумління за те, що не приділяв цей час своєму чоловікові. Це може призвести до почуття нудьги та розчарування в шлюбі, що зрештою створює напругу у стосунках.

3. Уважно спостерігайте за партнером. Якою мірою ви знайомі з їхнім темпераментом, улюбленою мовою кохання, джерелами щастя та причинами смутку? Подумайте, як ви можете брати участь у переговорах з ними та скільки часу їм потрібно для споглядання.

4. Намагайтеся задовольняти потреби свого партнера. Навіть найменше невдоволення подружжя може призвести до розбрату. Прагнучи зрозуміти один одного та визначити, що має значення для кожного з вас, процвітатиме взаємна вдячність і турбота.

5. Постійно намагайтеся висловлювати прихильність своєму партнеру. Люди, які вважають себе улюбленими, виявляють знижену чутливість до критики та більш схильні йти на компроміси заради тих, кого вони люблять.

Щоб профілактика була ефективною та якісною, важливо спочатку визначити свої критичні моменти. Перегляньте наведений нижче список, щоб визначити критичні моменти:

- Відсутність власної значущості, почуття приниження, зневажливе ставлення до партнера;
- Подружня зрада і невдоволення в сексуальних стосунках;
- Відсутність уваги, турботи та прихильності;
- Неможливість проводити час разом;
- Шкідливі звички і згубні пристрасті одного з подружжя;
- Повсякденне життя;
- Розподіл фінансів між подружніми парами, їх плани;
- Необхідність взаємодопомоги.

Профілактика конфліктних відносин між подружніми парами є соціально-психологічним завданням. За словами Л. Горовой, це розробка і реалізація заходів, спрямованих на зміцнення пари як відтворюваної соціальної одиниці і підтримку чоловіка в період адаптації. Методи профілактики конфліктів у подружніх парах засновані на загальнотеоретичних соціально-психологічних методах подолання конфліктних протиріч, що пояснюють правила, які можуть змінити думки, почуття і настрої [43].

Метод згоди передбачає, що потенційні протилежні сторони пари беруть участь у спільній справі, під час якої вони мають спільне коло інтересів та можливість краще пізнати один одного, тоді як потенційні протилежні сторони працюють разом, щоб набути досвіду та потренуватися у спільному вирішенні

проблем.

Метод милосердя передбачає, що пари висловлюють жаль, співчуття, готовність реагувати та надавати практичну підтримку, що особливо важливо в кризових ситуаціях.

Способи захисту репутації пари включають повагу один до одного і визнання гідності і авторитету в разі негативного розвитку подій.

Методи взаємодоповнюваності подружньої пари включають зосередження уваги, підтримку та сприяння розвитку всіх здібностей.

Способи запобігання дискримінації в шлюбі включають в себе недопущення переваги одного з подружжя над іншим і підкреслення відмінностей, що дозволяє уникнути почуття образи в шлюбі.

Метод психологічного підйому передбачає, що всі емоції і настрої регулюються і вимагають підтримки і насичення.

Більш детально соціально-психологічну підтримку подружньої пари можна розглянути відповідно до розробленої автором методикою.

О. Шевчишена нагадує про методи психологічного консультування, організованого з метою виправлення подружньої дисгармонії та поліпшення подружніх відносин психологічними засобами [24].

За словами М. Павлюка, психологічне консультування складається з декількох етапів, таких як [7]:

1. Бесіда – для встановлення довірчих відносин між психологом і парою і зниження рівня тривожності в парі;

2. Діагностика – методи діагностики використовуються для підтвердження необхідності і прогнозу психологічного консультування подружніх пар.;

3. Тренінг – безпосереднє відтворення конфліктних ситуацій, пов'язаних з парою, і пошук розумних шляхів вирішення протиріч;

4. Індивідуальна робота – використання індивідуально підібраних методів для вирішення того, що пішло не так на попередніх етапах роботи пари.

На практиці впровадження методів профілактики конфліктних відносин в подружніх парах має поєднуватися з певними формами роботи, які психологи можуть вибирати індивідуально, виходячи з особливостей подружньої пари, або комбінувати їх для досягнення комплексного ефекту.

Багатоваріантне навчання з використанням різних методик дозволяє безпосередньо застосовувати теоретичні прийоми на практиці, дозволяючи парам проявляти ініціативу і істинний інтерес до розвитку подружніх відносин.

Саме тренінг дозволяє створити ситуацію, в якій дотримуються всі запропоновані правила, а спілкування між парами опосередковується присутністю психолога.

На сьогоднішній день список програм, спрямованих на запобігання подружніх конфліктів, невеликий. Чого не можна сказати про практичні програми, якщо є велика теоретична база з питання запобігання конфліктів в подружніх парах.

Тому ні в теорії, ні на практиці не існує конкретних вимог або норм по організації профілактики подружніх конфліктів в подружній парі. Однак очевидно, що кожна програма і метод припускають практичну спрямованість в реалізації профілактичної програми.

У випадках, коли подружні пари не можуть самостійно розв’язати конфлікт або знайти надійне вирішення, доцільно звернутися за допомогою до психолога, який спеціалізується на подружніх стосунках і пов’язаних з ними проблемах. Основна мета психологічного консультування для пар, які переживають конфлікти у стосунках, полягає у формулюванні стратегій, спрямованих на полегшення несприятливих психологічних впливів, які перешкоджають подружньому життю та загострюють виникнення суперечок, особливо коли пари переходять від однієї стадії розвитку до іншої.

Основними завданнями психологічного консультування є:

- Надання індивідуальних і групових консультацій подружнім парам, які шукають професійної допомоги у вирішенні складних проблем;

- Передача психологічних ідей, пов’язаних з вирішенням конфліктних ситуацій;

- Пропонувати консультації подружнім парам, які відчувають підвищений рівень конфлікту у своїх стосунках;

- Допомога подружнім парам у виявленні помилок і визначенні відповідних напрямків дій під час криз у їхніх подружніх стосунках.

- Допомога в розробці методів саморегуляції свого психічного стану для подружніх пар;

Психологічні установи, які надають підтримку подружнім парам, мають особливе значення в профілактичній роботі в шлюбі і придбанні навичок вирішення конфліктів. Як правило, тренінги, майстер-класи та тематичні лекції проводяться як платно, так і безкоштовно.

Психологічний центр – це установа сімейного дозвілля в муніципалітеті, основним напрямком діяльності якого є створення комфортної атмосфери для соціальних відносин, подружньої адаптації та особистісного розвитку, підвищення соціального статусу.

Отже в роботі з подружніми парами фахівці психологічного центру застосовують комплексний підхід і використовують різні форми робіт. Для зміцнення та підтримання подружніх цінностей організація меншин та комплексний підхід є однією з ефективних форм роботи. У таких центрах де працюють з сім’ями  фахівці дуже зацікавлені в результатах своєї роботи з подружньою парою і регулярно проводять тематичні заходи, спрямовані на зміцнення стосунків у парі.

Перевага таких заходів в тому, що пара може подивитися на себе з іншого боку і змінити і розширити своє розуміння будь-якої ситуації. Спеціаліст допоможе розібратися в суті проблеми і налагодити контакт. Консультування включає в себе використання певних прийомів і методик роботи з людьми, таких як методи спостереження, тестування, навіювання, переконання, інформативні та художні аналогії. Мета сімейного консультування полягає в тому, щоб відновити або змінити відносини між парою і зовнішнім світом,

краще зрозуміти один одного, врегулювати подружні відносини і навчити пару конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях.

Сімейне консультування аналізує поточну ситуацію, фокусується на очікуваннях подружньої ролі та рольових взаємодіях, а також знаходить шляхи та засоби для вирішення поточної ситуації.

Це пов’язано з тим, що важливим завданням сімейного консультування є підвищення самооцінки, усунення негативних установок, розвиток навичок правильного і конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях, створення сприятливих умов для життя подружньої пари.

Комунікативний тренінг розглядається як засіб психологічного впливу, що сприяє розвитку знань, умінь, соціальних установок і набуття досвіду міжособистісного спілкування в подружніх парах. Комунікативний тренінг складається з процесу розвитку навичок спілкування, самовираження, взаєморозуміння, подружніх відносин і взаємного впливу.

Тренінг спрямований на розвиток комунікативних навичок, умінь вести переговори, встановлення взаєморозуміння в парі і вміння вирішувати особисті страхи і переживання.

Ігрова терапія розглядається як метод психотерапії з використанням ігор. Різні способи пояснення цього поняття засновані на визначенні того, що гра має сильний вплив на розвиток особистості.

Під час гри між учасниками встановлюються близькі та дружні стосунки. Як правило, кожен учасник повинен довіряти один одному, що знижує надмірну тривожність і напругу. Гра зобов’язує учасників вірити в успіх один одного, в процесі чого вони можуть координувати існуючі відносини і розширювати межі спілкування.

Психодрама – це психотерапевтична техніка, заснована на рольових іграх. Під час таких ігор учасники досліджують свій внутрішній світ і переживають неусвідомлювані негативні емоційні стани за допомогою драматичної імпровізації власного життя і окремих подій.

Психосоціальна підтримка також є психосоціальною технікою для роботи з подружніми парами. Під підтримкою розуміється спосіб забезпечення створення умов, що дозволяють об’єкту розвитку приймати оптимальні рішення в різних життєвих ситуаціях. Процес, який його супроводжує, спрямований на те, щоб допомогти подружжю стати високорозвиненою соціально-психологічною групою, сформувати подружню пару, активізувати внутрішній потенціал членів пари та забезпечити соціальне загартування через низку соціальних випробувань.

При роботі з подружньою парою необхідно знати і враховувати кризові явища і конфлікти в парі, і цей підхід слід застосовувати постійно. Також необхідно розуміти і пояснювати, що якщо у одного з подружжя трапляється нервовий зрив і конфлікт виникає знову, то це пов’язано тільки з їх психологічними особливостями і повинно підкреслювати позитивні якості їх особистості.

При роботі з подружніми парами фахівці також використовують сімейну терапію для гармонізації подружніх відносин і вирішення сімейних конфліктів.

Нижче наведені методи, які активно використовуються при лікуванні конфліктних відносин в подружніх парах.

Творчість-психосоціальні працівники оцінюють схожість та відмінності в особливостях способу життя, потребах та очікуваннях пари.

Соціальний підхід використовується для вивчення взаємозв’язку між ролями і функціями в системі сімейного життя і для того, щоб підкреслити важливість подружньої активності. Найбільш поширеним методом вважається: генограмма (опис історії подружньої пари здійснюється за допомогою графічних символів); соціограма подружньої пари (складається опис вибору і переваг щодо ролі пари в подружніх відносинах); екокарта (складається розширеної сімейної системи і опису історії пари в соціальній спільноті).

Найбільша увага приділяється зовнішнім і внутрішнім ресурсам, наявними в розпорядженні подружньої пари. Іншим прикладом є подружня скульптура, яка являє собою метод визначення положення індивіда в системі

подружніх відносин в ситуаціях, що склалися в сьогоденні або в минулому, а гра – це метафора рольової гри в подружній парі, в основі якої лежить будь-яка спільна діяльність. Рольова гра вважається способом визначення рольової поведінки в подружніх стосунках, яке очікується від членів пари і сприймається як незалежне.

Поведінкові підходи (вільні асоціації, мрії та активні експерименти) використовуються, скажімо, для оцінки способу спілкування пари та визначення їх ролі у подружніх стосунках.

Наступна рекомендація це проблемний підхід, спрямований на вивчення і виявлення здатності пари впоратися з конкретною проблемою.

Комплексний підхід поєднує в собі безліч діагностичних схем.

У парної терапії, або індивідуальної терапії, в даний час дуже популярний підхід сімейного влаштування. Цей метод проводиться фахівцями, які пройшли спеціальну підготовку з даного підходу. Соціальні працівники мають можливість давати рекомендації тільки тим фахівцям, які можуть допомогти парі.

Подружній порядок – це феноменологічний метод системної терапії подружніх пар. Цей метод був розроблений для подолання системної психологічної травми подружньої пари. В. Хеллінгер пояснює, що саме це відчуження створює проблеми для майбутніх поколінь, оскільки учасники сімейної системи хочуть забути про травму як про жертв або злочинців, що є основним коренем усіх проблем. Суть цього методу полягає в тому, що під керівництвом ведучого проблема, висловлена клієнтом за допомогою представника, розміщується в просторі, щоб клієнт міг не тільки побачити корінь своєї проблеми з усіх боків, але і спробувати знайти рішення в процесі звичайно, розберіться в чомусь і, якщо можливо, змініть це. Проблеми з дитинства, проблеми з оточенням батьків, дітей і дорослих вирішуються, всі травмуючі ситуації усвідомлюються і приймаються [15].

Психологи також можуть пройти навчання з впровадження системи та продовжувати практикувати цей метод. Але навіть якщо психолог не працює з

іншими людьми, необхідно принаймні знати суть цього методу та його переваги.

Тому представлені методичні рекомендації щодо запобігання розвитку конфліктних відносин в подружніх парах. Були продемонстровані основні підходи і сучасні методи психотерапії та профілактики конфліктних відносин в подружніх парах. Можна відзначити, що для ефективного запобігання конфліктних відносин, перш за все, необхідно знайти корінь проблеми, щоб запобігти негативному розвитку в майбутньому.

Отже, в рамках третього розділу нашої кваліфікаційної роботи нами була розроблена програма корекційної роботи щодо гармонізації подружніх відносин шляхом психологічного тренінгу.

Метою психологічного тренінгу є гармонізація подружніх стосунків, корекція для подолання факторів розвитку конфліктних відносин в парі та зниження рівня тривожності.

Задля підтвердження ефективності проведеної корекційної роботи, щодо гармонізації подружніх відносин шляхом психологічного тренінгу були проведені повторні дослідження з використанням одних і тих же вибірок (експериментальної та контрольної груп). На етапі формування були використані інструменти діагностичного дослідження, а також на етапі підтвердження.

На констатуючому етапі дослідження респонденти експериментальної групи мали переважно низький рівень задоволеності шлюбом – 60 % (6 респондентів), на формуючому етапі дослідження цей показник дорівнює – 0%. Інша частина опитуваних експериментальної групи на констатуючому етапі мали помірний рівень задоволеності шлюбом – 40 % (4 респонденти), на формуючому етапі цей показник збільшився до – 80% (8 респондентів).

Високого та дуже високого рівня задоволеністю шлюбом в експериментальній групі на констатуючому етапі не спостерігається – 0 %, а на формуючому етапі вже спостерігається високий рівень у 2 респондентів (20%).

На констатуючому етапі дослідження рівень вміння вирішення конфліктів серед респондентів експериментальної групи був невисоким. Показники на констатуючому етапі в експериментальній групі спостерігалися лише на рівнях: низький – 40% (4 респондентів), нижче середнього – 40% (4 респондентів) і середній рівень – 20 %. Усі інші рівні – 0%. На формуючому етапі стали такі показники в експериментальній групі: нижче середнього – 20% (2 респонденти), середній рівень – 60 % (6 респондентів) та вище середнього – 20 % (2 респонденти). Інші рівні не було виявлено

Якщо аналізувати показник тривожності в ЕГ, то на констатуючому переважав високий рівень, а на формуючому середній рівень.

Отже, провівши контрольний зріз та порівнюючи результати констатуючого та формуючого етапів експериментальної та контрольних груп нами була підтверджена гіпотеза, що подружні стосунки покращяться після проведення корекційної програми направленої на гармонізацію подружніх стосунків.

Показники респондентів КГ залишилися незмінними, так як вони не приймали участі у корекційній програмі. А показники ЕГ мають позитивну динаміку.

Виходячи з отриманих результатів повторного дослідження психологічних особливостей міжособистісних взаємин подружніх стосунків, нами було вирішено розробити методичні рекомендації щодо профілактики розвитку конфліктних стосунків у подружніх парах враховуючи сучасні реалії та воєнний стан в Україні.

Було представлені методичні рекомендації щодо запобігання розвитку конфліктних відносин в подружніх парах. Були продемонстровані основні підходи і сучасні методи психотерапії та профілактики конфліктних відносин в подружніх парах. Можна відзначити, що для ефективного запобігання конфліктних відносин, перш за все, необхідно знайти корінь проблеми, щоб запобігти негативному розвитку в майбутньому.

# ВИСНОВКИ

Нами було визначено сутність поняття подружніх стосунків в психологічній літературі. У психології подружні стосунки розглядаються з багатьох позицій та різними зарубіжними та українськими вченими.

Аналіз і вивчення питання сутності поняття подружніх стосунків в психологічній літературі доводить, що не існує однозначної думки чи єдиного визначення цього поняття. Протягом певного часу вчені розглядають поняття подружніх стосунків з різних сторін. Загалом подружні стосунки визначають, як нормалізовані соціальні відносини, які спрямовані на спільну діяльність по перетворенню особистої і чуттєвої привабливості людини в стабільну взаємну адаптацію і виконання основних і допоміжних завдань шлюбу. Деякі вчені трактують поняття подружні стосунки, як мистецтво подружнього життя. Воєнний стан в Україні змушує аналізувати поняття подружніх стосунків під новим кутом, адже в умовах війни змінюється модель поведінки сім'ї та взаємодія між подружніми парами. Аналізуючи сутність поняття подружніх стосунків підкреслимо, що це складна сфера, успіх якої визначається взаємодією багатьох факторів та потребує глибшого вивчення.

Розглядаючи характеристику психологічних особливостей міжособистісних взаємин у подружніх парах ми спираємось на основні критерії, а саме: задоволеність шлюбом (визначено два підходи: відповідність між тим, що є, і тим, що бажано та суб'єктивна задоволеність), особливості спілкування подружніх парах та вміння вирішувати конфлікти (проаналізовано види конфліктів та їх причини) та враховуючи умови сьогодення важливим критерієм є рівень тривожності кожного з партнерів (воєнний стан в Україні та його вплив на міжособистісні взаємини). Для гармонізації подружніх відносин треба враховувати всі аспекти.

Враховуючи, що міжособистісні стосунки відіграють важливу роль у подружніх відносинах нами було проаналізовано види гармонізації

міжособистісних взаємин у подружніх стосунках. З основних видів гармонізації ми виокремили такі: допомога психолога, психологічні консультації, сімейна терапія та психологічні тренінги. Також в контексті даного підрозділу розглянули рекомендації щодо гармонізації подружніх відносин і основні принципи консультування.

У рамках другого розділу кваліфікаційної роботи ми намітили загальну стратегію експериментального дослідження та збагатили інструменти діагностичного дослідження на дослідження таких критеріїв: задоволеність, вміння спілкуватись та вирішувати конфлікти в подружній парі та визначення рівня тривожності.

Експериментальне дослідження складалось з 5 етапі та проводилось в онлайн режимі. Вибірку дослідження склали 10 подружніх пар, які знаходяться у шлюбі не менше 5 років.

Загальна вибірка експериментального дослідження була розділена на 2 групи: експериментальну і контрольну. Експериментальна група складалася в цілому з 5 подружніх пар (5 чоловіків і 5 жінок), які мали проблеми у подружніх відносинах. Контрольна група складалась також з 5 подружніх пар (5 чоловіків і 5 жінок), але ці пари не мали проблем у подружніх відносинах.

Таким чином, експериментальне дослідження психологічних особливостей міжособистісних взаємин подружніх стосунків, було проведено з двома групами: експериментальна група (де у пари проблемні відносини) і контрольна група (де у пари не проблемні відносини).

Тому, спираючись на отримані результати констатуючого етапу нашого експериментального дослідження психологічних особливостей міжособистісних взаємин подружніх стосунків, було виявлено, що результати КГ мають нормальні показники в порівнянні з ЕГ. Респонденти ЕГ мають переважно низький рівень задоволеності шлюбом – 60 % (6 респондентів), також респонденти експериментальної групи показали що вони недостатньо підготовлені до переговорів та вирішення конфлікту. Показники щодо вміння вирішувати конфлікти спостерігалися лише на рівнях: низький – 40% (4

респондентів), нижче середнього – 40% (4 респондентів) і середній рівень – 20 %. Усі інші рівні – 0%. Тому респондентам ЕГ необхідно розвивати свої знання, уміння та навички щодо вирішення конфліктів та вміння спілкуватись в парі. Визначаючи рівень тривожності нами було виявлено переважно високий рівень реактивної та особистісної тривожності у ЕГ.

Тому нами рекомендовано розробити та апробувати програму корекційної роботи, щодо щодо гармонізації подружніх стосунків засобами психологічного тренінгу.

Отже, в рамках третього розділу нашої кваліфікаційної роботи нами була розроблена програма корекційної роботи щодо гармонізації подружніх відносин шляхом психологічного тренінгу.

Метою психологічного тренінгу є гармонізація подружніх стосунків, корекція для подолання факторів розвитку конфліктних відносин в парі та зниження рівня тривожності.

Задля підтвердження ефективності проведеної корекційної роботи, щодо гармонізації подружніх відносин шляхом психологічного тренінгу були проведені повторні дослідження з використанням одних і тих же вибірок (експериментальної та контрольної груп). На етапі формування були використані інструменти діагностичного дослідження, а також на етапі підтвердження.

На констатуючому етапі дослідження респонденти експериментальної групи мали переважно низький рівень задоволеності шлюбом – 60 % (6 респондентів), на формуючому етапі дослідження цей показник дорівнює – 0%. Інша частина опитуваних експериментальної групи на констатуючому етапі мали помірний рівень задоволеності шлюбом – 40 % (4 респонденти), на формуючому етапі цей показник збільшився до – 80% (8 респондентів).

Високого та дуже високого рівня задоволеністю шлюбом в експериментальній групі на констатуючому етапі не спостерігається – 0 %, а на формуючому етапі вже спостерігається високий рівень у 2 респондентів (20%).

На констатуючому етапі дослідження рівень вміння вирішення конфліктів серед респондентів експериментальної групи був невисоким. Показники на констатуючому етапі в експериментальній групі спостерігалися лише на рівнях: низький – 40% (4 респондентів), нижче середнього – 40% (4 респондентів) і середній рівень – 20 %. Усі інші рівні – 0%. На формуючому етапі стали такі показники в експериментальній групі: нижче середнього – 20% (2 респонденти), середній рівень – 60 % (6 респондентів) та вище середнього – 20 % (2 респонденти). Інші рівні не було виявлено

Якщо аналізувати показник тривожності в ЕГ, то на констатуючому переважав високий рівень, а на формуючому середній рівень.

Отже, провівши контрольний зріз та порівнюючи результати констатуючого та формуючого етапів експериментальної та контрольних груп нами була підтверджена гіпотеза, що подружні стосунки покращяться після проведення корекційної програми направленої на гармонізацію подружніх стосунків.

Показники респондентів КГ залишилися незмінними, так як вони не приймали участі у корекційній програмі. А показники ЕГ мають позитивну динаміку.

Виходячи з отриманих результатів повторного дослідження психологічних особливостей міжособистісних взаємин подружніх стосунків, нами було вирішено розробити методичні рекомендації щодо профілактики розвитку конфліктних стосунків у подружніх парах враховуючи сучасні реалії та воєнний стан в Україні.

Було представлені методичні рекомендації щодо запобігання розвитку конфліктних відносин в подружніх парах. Були продемонстровані основні підходи і сучасні методи психотерапії та профілактики конфліктних відносин в подружніх парах. Можна відзначити, що для ефективного запобігання конфліктних відносин, перш за все, необхідно знайти корінь проблеми, щоб запобігти негативному розвитку в майбутньому.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бамбурак Н. М. Особливості психотерапевтичних методів у подоланні сімейних проблем у подружніх відносинах. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* № 2. 2015. С. 1–10.

2. Бондаревська І. О., Монська А. О. Емоційні чинники задоволеності шлюбом у чоловіків і жінок. *Актуальні проблеми психології.* № 40. 2014. С. 111–115.

3. Борзик О. Спецкурс «Формування гармонійних міжособистісних відносин особистості»: навч. посіб. Харків : Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, 2018. 56 с.

4. Вінс В. А., Кашпур Ю. М., Кузьменко Т. М. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* № 1. 2022. С. 42–46.

5. Володарська Н. Д., Карабаєва І. І. Вплив емоційних зв'язків на розвиток психологічного благополуччя сім'ї. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* № 3. 2021. С. 29–36.

6. Грицюк І. М. Психологія сім'ї : метод. реком. Луцьк : ПП «Волинська друкарня», 2022. 54 с.

7. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. № 17. 2022. С. 114–120.

8. Квас Р. Конфлікти в сім'ї: особливості та специфіка. *Науковий журнал*. № 8. 2016. С. 1–4.

9. Ковальова С. В. До проблеми формування методологічної опори науково-педагогічного дослідження. *Освіта дорослих : теорія, досвід, перспективи*. № 1. 2014. С. 33–40.

10. Короткова А. О. Психологічні особливості становлення уявлень про сексуальні стосунки як основи сімейного життя людини. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 88 с.

11. Короход Я. Д., Лазор К. П. Основи психологічної допомоги, психоконсультування та психокорекції : навч.-метод. рекоменд. Одеса : Фенікс, 2021. 72 с.

12. Кучманич І.М. Психологія сім'ї : навч.-метод. посіб. Миколаїв : Іліон, 2018. 174 с.

13. Кравченко Н. М. Символ-драма як засіб корекції під час конфлікту. *Наука і освіта*. № 1. 2015. С. 1–7.

14. Крижановська Л. Г., Скориніна-Погребна О. В. Особливості емоційної готовності молоді до шлюбно-сімейних від-носин. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* № 20. 2016. С. 109–117.

15. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство*. 2017. № 4. С. 71–74.

16. Лісовенко А. Ф., Константінова А. Г. Психологічні особливості гармонійного та дисгармонійного шлюбу. *Topical aspects of modern scientific research*. 2024. P. 374–384.

17. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 100 с.

18. Мельник А. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Патопсихологія та спецпрактикум з клінічної психодіагностики : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 152 с.

19. Мельничук О. Б. Основи психоконсультування та психокорекції. Київ : Каравела, 2015. 390 с.

20. Миропольцева Н. І., Середа К. О. Теоретичний аналіз подружніх конфліктів. *Габітус.* № 43. 2022. С. 1–6.

21. Морозов С. М. Психодіагностика. Тести. Методика та практика застосування. Київ : Главник, 2004. 221 с.

22. Мушкевич М. І. Психотерапія : навч. посіб. Луцьк : «Вежа», 2017. 474 с.

23. Омельченко Л. М. Соціально-педагогічні умови подолання конфліктів у молодій сім'ї : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2007. 23 с.

24. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) : веб-сайт. URL: https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf (дата звернення: 09.10.2024).

25. Петрінко В. С. Конфліктологія : навч. посіб. Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.

26. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї : навч.посіб. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

27. Потапчук Є. М. Кризи сімейного консультування та як їх подолати : довідник сімейного психолога. Хмельницький : ХНУ, 2014. 35 с.

28. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький : Вид-во «PolyLux design & print», 2020. 36 с.

29. Середа К. О. Особливості психологічної корекції конфліктів у сімейних парах. URL: https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2707/1/Середа.pdf.

30. Сидоренко А.В. Структурні компоненти психологічної готовності молоді до сімейних стосунків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. № 1 (30). 2013. С. 343–349.

31. Сінельнікова Н. О. Психологія сім'ї : навч. прогр. Київ: ун-т ім. Бориса Грінченка, 2016. 21 с.

32. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія. Київ : Академвидав, 2016. 424 с.

33. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

34. Терещенко М. В. Етика і психологія сімейного життя : роб. навч. прогр. навч. дисц. Київ : К.У. ім. Бориса Гринченка, 2015. 22 с

35. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2017. 144 с.

36. Ткач Р. М., Хомич Г. О. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 151 с.

37. Ткаченко В. Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. № 27. С. 111–120.

38. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 332 с.

39. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.

40. Федоренко Р. П. Аналіз психологічних особливостей подружньої зради на різних стадіях функціонування сім'ї. *Психологія : реальність і перспективи.* № 10. 2018. С. 146–152.

41. Хавула Р. Психологічні особливості подружньої сумісності. *Актуальні питання гуманітарних наук.* № 3. 2012. С. 258–267.

42. Цільмак О. М., Лефтеров В. О. Психологія сім'ї та шлюбу : таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник. Київ : Вид-воЛіра-К, 2020, 266 с.

43. Шебанова В. І. Основи психологічної корекції : метод. вказ. і рекоменд. Херсон : Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В. С., 2022. 104 с.

44. Шевчишина О. В. Психологічні чинники виникнення та профілактика конфліктів у молодій сім'ї : автореф. дис. … канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 23 с.

45. Шкарлатюк К. І. Ціннісно-смислові орієнтації осіб, які пережили психотравму. *Психологія. Цінності. Особистість*. Луцьк, 2016. С. 212–218.

46. Akramova F. A. Psychological service and models of psychological assistance family as a necessary factor of family strengthening. *An International multidisciplinary research journal*. № 4. 2021. P. 1574–1579.

47. Asatullayevna B. N. Social Psychological Mechanisms of Family Conflict Prevention. *International journal of formal education*. № 12. 2023. P. 452–456.

48. Barkley R. A., Gevremon D. K., Anastopoulos A. D., Fletcher K. E. Comparison of three family therapy programs for the treatment of family conflict in adolescents with attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of counseling and clinical psychology.* № 3. 1992. P. 450–462.

49. Barton T. D. Challenges when family conflicts arise, the law – a proactive approach. *Disputes about children in matters of guardianship : a book San Diego,* California, 2024. P. 1–16.

50. Cook W. L., Kenny D. A. Application of the Social Relations Model to Family Assessment. *Journal of family psychology*. № 2. 2004. P. 361–371.

51. Devonshire J. M., Cummings E. M. Long-term interparental conflict behavior and knowledge change after a brief family intervention. *Journal of family psychology.* № 1. 2023. P. 92–104.

52. Eddleston K., Franz W. Kellermans destructive and productive family relationships: a management theory perspective. *Journal of Business Venturing Volume*. № 4. 2007. P. 545–565.

53. Gilgun J. F. Qualitative research and family psychology. *Journal of family psychology*. № 1. 2005. P. 40–50.

54. Grych J. H. Interparental aggression and young children's representations of family relationships. *Journal of family psychology*. № 3. 2022. P. 259–272.

55. Henry D. B., Tolan P. H., Gorman-Smith, D. Cluster analysis in family psychology research. *Journal of family psychology*. № 1. 2015. P. 121–132.

56. Madeline J., Chang A., Evans L., Streb M., Dehon J., Handal P. J. Relationship of conflict, conflict avoidance, and conflict resolution to psychological adjustment. *Psychological reports*. 2022. URL: https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/00332941221146708 (date of access: 23.01.2024).

57. Mandara J. Typological approach in child and family psychology : review of theory, methods and research. *Overview of clinical psychology of children and families.* № 4. 2003. P. 129–146.

58. Patterson J. M. Understanding family resilience. *Journal of clinical psychology.* Vol. 58. 2022. P. 233–246.

59. Thomas P. A. Family relationships and well-being. *Journal innovations in aging.* № 3. 2017. P. 1–11.

60. Yunusova G. S. Social-psychological characteristics of conflict formation in husband- wife relationships. *Journal of child psychology and psychiatry*. № 1. 2024. P. 1–9.

# ДОДАТКИ

**Додаток А**

**Опитувальника «Задоволеність шлюбом»**

Уважно читайте кожне твердження та вибирайте один із трьох запропонованих варіантів відповідей. Намагайтеся уникати проміжних відповідей типу «важко сказати», «важко відповісти» тощо.

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається у сімейному житті, вони неминуче втрачають порозуміння та гостроту сприйняття іншої людини:

А) вірно;

Б) не впевнений (впевнена);

В) не вірно.

2. Ваші подружні відносини приносять Вам:

А) швидше неспокій і страждання;

Б) важко відповісти;

В) швидше радість та задоволення.

3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:

А) як вдалий;

Б) щось середнє;

В) як невдалий.

4. Якби ви могли, то:

А) ви б багато чого змінили у характері вашої половинки;

Б) важко сказати;

В) ви б не стали нічого змінювати.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу у тому, що він «приїдається», зокрема і сексуальні стосунки:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

6. Коли ви порівнюєте ваше сімейне життя з сімейним життям ваших друзів та знайомих, вам здається:

А) що ви менш щасливі за інших;

Б) важко сказати;

В) ви не порівнюєте ваші стосунки з іншими.

7. Життя без сім'ї, без близької людини – занадто дорога ціна за повну самостійність та незалежність:

а) вірно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашої половинки було б неповноцінним:

А) саме так;

Б) важко сказати;

В) ні, я так не вважаю.

9. Більшість людей певною мірою обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає вам прийняти рішення про розлучення:

А) вірно;

Б) не можу сказати;

В) неправильно.

11. Якби повернувся час, до вашого одруження, то вашою парою стала б:

А) будь-яка інша людина;

Б) важко сказати;

В) моя теперішня половинка.

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваша половинка, поряд з вами:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

13. На жаль, недоліки вашої половинки часто переважують її переваги:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються:

А) швидше всього у характері вашої половинки;

Б) важко сказати;

В) швидше, у вас самих.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

А) посилилися;

Б) важко сказати;

В) ослабли.

16. Шлюб притуплює творчі можливості людини:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

17. Можна сказати, що ваша половинка має такі переваги, які компенсують її недоліки:

А) погоджуюся;

Б) щось середнє;

В) не погоджуюся.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

19. Вам здається, що ваша половинка часто робить дурниці, говорить не доладу, недоречно жартує:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

20. Життя у сім’ї, на вашу думку, не залежить від вашої волі:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

21. Ваші сімейні взаємини не внесли в життя того порядку та організованості, яких ви очікували:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

22. Неправі ті, хто вважає, що саме у сім’ї людина менше всього може розраховувати на повагу:

А) погоджуюся;

Б) важко сказати;

В) не погоджуюся.

23. Як правило, присутність вашої половинки приносить для вас задоволення:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно;

24. Насправді у вашому подружньому житті не було жодного світлого моменту:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

Підрахунок результату.

Кожна відповідь має свою кількість балів. У таблиці нижче ви можете знайти якій кількості балів відповідають ваші відповіді. Вам потрібно отримати суму балів за усіма відповідями.

Таблиця балів відповідей

| Номер запитання | Відповідь «А» | Відповідь «Б» | Відповідь «В» |
|---|---|---|---|
| 1. | 0 балів | 1 бал | 2 бали |
| 2. | 0 балів | 1 бал | 2 бали |
| 3. | 2 бали | 1 бал | 0 балів |
| 4. | 0 балів | 1 бал | 2 бали |
| 5 | 0 балів | 1 бал | 2 бали |
| 6 | 0 балів | 1 бал | 2 бали |
| 7 | 2 бали | 1 бал | 0 балів |
| 8 | 2 бали | 1 бал | 0 балів |
| 9 | 0 балів | 1 бал | 2 бали |
| 10 | 0 балів | 1 бал | 2 бали |
| 11 | 0 балів | 1 бал | 2 бали |
| 12 | 2 бали | 1 бал | 0 балів |
| 13 | 0 балів | 1 бал | 2 бали |
| 14 | 0 балів | 1 бал | 2 бали |
| 15 | 2 бали | 1 бал | 0 балів |
| 16 | 0 балів | 1 бал | 2 бали |
| 17 | 2 бали | 1 бал | 0 балів |
| 18 | 0 балів | 1 бал | 2 бали |
| 19 | 0 балів | 1 бал | 2 бали |
| 20 | 0 балів | 1 бал | 2 бали |
| 21 | 0 балів | 1 бал | 2 бали |
| 22 | 2 бали | 1 бал | 0 балів |
| 23 | 2 бали | 1 бал | 0 балів |
| 24 | 0 балів | 1 бал | 2 бали |

Що означає ваша сума балів?

0-22 бали – низький рівень задоволеності шлюбом.

23-28 балів – помірний рівень задоволеності шлюбом.

29-38 балів – високий рівень задоволеності шлюбом.

39-48 балів – дуже високий рівень задоволеності шлюбом.

**Додаток Б**

## Методика «Оцінка рівня готовності до переговорів і розв'язання конфліктів» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель)

Інструкція: Приступаючи до тесту, Ви повинні представити у всіх подробицях і деталях один — два останніх конфлікти, які у Вас виникали. Далі від Вас вимагається оцінити рівень своїх: а) знань; б) умінь; в) здібностей, які Ви змогли проявити у ситуаціях переговорів, веденні суперечок і дискусій, вирішенні конфліктів.

Отже, від Вас вимагається дати за 9-бальною шкалою оцінку того, наскільки Ви були компетентні і підготовлені, щоб:

а) Знати:

1. Історію зародження й розвитку конфлікту.

2. Психологічні та інші особливості учасників конфлікту й осіб найближчого оточення.

3. Особливості типів і видів конфліктів.

4. Основні прийоми і правила ведення суперечок.

5. Основні прийоми і правила ведення переговорів.

6. Основні прийоми і правила вирішення конфлікту.

7. Свої сильні й слабкі сторони, якості, які у Вас виявляються в конфліктній ситуації і при веденні переговорів.

б) Уміти:

1. Визначати й діагностувати тип і вид конкретно взятого конфлікту.

2. Іти на розумні компроміси.

3. Встановити контакти навіть із вороже налаштованими до вас особами.

4. Застосовувати контр-прийоми проти брудних прийомів і методів.

5. Нейтралізувати дії осіб, які розпалюють конфлікт.

6. Вести переговори з розв'язання конфлікту навіть тоді, коли протилежна сторона проти переговорів.

7. Передбачати й прогнозувати хід розвитку подій, пов'язаних із конфліктом.

в) Бути здатним:

1. Проявляти принциповість і гнучкість у вирішенні конфлікту.

2. Встановити діалог і коректно вести переговори.

3. Самокритично оцінювати ситуацію і прогнозувати розвиток подій.

4. Проявляти витримку і високоморальні якості навіть у ситуації загострення конфлікту.

5. Зацікавити протилежну сторону у позитивному результаті розв'язання конфлікту.

6. Бачити можливі тенденції розвитку конфлікту.

7. Враховувати і не допускати своїх минулих промахів і помилок.

Обробка й інтерпретація результатів: отже, Ви можете порахувати, який рівень Вашої компетентності й готовності до вирішення конфліктів. Радимо Вам окремо підрахувати по блоках рівень: а) знань; б) умінь; в) здібностей.

Сума балів «Рівень розвитку»:

7–14 (1) дуже низький;

15–20 (2) – низький

21–25 (3) – нижче середнього

26–32 (4) – трохи нижче середнього

33–38 (5) – середній

39–44 (6) – трохи вище середнього

45–50 (7) – вище середнього

51–55 (8) – високий

56–63 (9) – дуже високий

Підрахувавши окремо рівень ваших знань, умінь, здібностей, щоб успішно вирішувати конфлікти і вести переговори, Ви повинні на основі порівняльного аналізу зробити для себе висновки. Чого вам якнайбільше не вистачає — знань, умінь або здібностей? Виходячи з цього, Вам бажано розробити для себе програму власної самоосвіти й саморозвитку в цьому напрямку.

**Додаток В**

## Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (переклад та адаптація О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, О. Копаниця, О. Малхазов)

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Інструкція: Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходь в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану.

Опитувальний бланк 1

| **Твердження реактивної (ситуативної) тривожності** | **Ні, це не так** | **Напевно, так** | **Вірно** | **Дійсно вірно** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Я спокійний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Мені нічого не загрожує | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.Я почуваю себе напружено | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.Я відчуваю жаль | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5.Я почуваю себе вільно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6.Я розчарований | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Мене хвилюють можливі невдачі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8.Я відчуваю себе відпочившим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.Я стурбований | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10.Я маю відчуття внутрішнього задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11.Я впевнений у собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12.Я нервую | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13.Я не знаходжу собі місця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14.Я напружений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15.Я не відчуваю скованості | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16.Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17.Я заклопотаний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18.Я надто збуджений і мені не по собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19.Мені радісно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20.Мені приємно | 1 | 2 | 3 | 4 |

Опитувальний бланк 2

| **Твердження особистісної тривожності** | **Майже ніколи** | **Інколи** | **Часто** | **Майже завжди** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Ви відчуваєте задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.Ви швидко втомлюєтеся | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.Ви легко можете заплакати | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.Ви хоті б бути такою ж щасливою людиною, як і інші | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5.Буває, що ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6.Ви відчуваєте себе бадьорим/ою Чоловіком / Жінкою | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.Ви спокійні, холоднокровні та зібрані | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8.Очікування труднощів дуже турбує Вас | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.Ви занадто переживаєте через Дрібниці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10.Ви буваєте цілком щасливі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11.Ви приймаєте все занадто близько до Серця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12.Вам не вистачає впевненості в собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13.Ви відчуваєте себе в безпеці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14.Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій та труднощів | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15.У вас буває нудьга, туга | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16.Ви буваєте задоволені | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17.Будь – які дрібниці відволікають і хвилюють вас | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18.Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19.Ви врівноважена людина | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20.Вас охоплює сильне занепокоєння, коли ви думаєте про свої справи і турботи | 1 | 2 | 3 | 4 |

Обробка та інтерпретація результатів: Показник ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності розраховується за формулою: РТ = ∑1 - ∑2 + 35,

де ∑1 – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13,14, 17,18;

∑2 – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31– 45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше – тривожність висока.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

**Додаток Д**

**Корекційна програма щодо гармонізації подружніх стосунків за допомогою психологічного тренінгу**

Зміст психологічного тренінгу

Робота групи починається з налаштовування учасників тренінгу на позитивні, гармонійні взаємини та діалогічне спілкування, ознайомлення подружжя з загальною метою тренінгу, введення правил роботи в групі та створення умов, які б сприяли пізнанню учасниками різних аспектів власного «Я».

Вступна частина

1. Вправа «Знайомство»

Мета впровадження: криголам (знайомство, створення позитивного настрою).

Інструменти: стікери і ручки по числу учасників тренінгу.

Хід проведення:

Варіант 1 : кожен учасник виставляє на продаж у казковому магазині свій товар – риси характеру, навички, уміння. А на заміну замовити собі щось інше (наприклад: продаю 500 грамів витримки, а куплю 100 грамів здогадливості). Кожен учасник повинен щось продати і придбати.

Варіант 2: Кожен учасник пише на картці, що хоче віддати. За 1-2 хвилини потрібно обмінятись карточками з іншим учасником.

Запитання для обговорення: що було важче зробити: продати чи купити? Як думаєте, чому?

2. Вправа «Попередній етап»

Мета: формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

Зміст: Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов’язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий

тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини

3. Вправа «Введення правил»

Мета: акцентувати увагу учасників на дотримання правил роботи в групі, формування почуття спільності, налаштування на роботу.

Зміст: Запропонуйте групі прийняти правила роботи і спілкування під час тренінгу.

1. Приходити вчасно.

2. Бути лаконічним.

3. Говорити по черзі.

4. Бути доброзичливим.

5. Зберігати таємниці.

6. «Тут і тепер».

7. Говорити від себе.

8. Бути толерантним.

Дуже важливо, щоб усі присутні погодилися з кожним правилом, прийняли його. Тому після того, як правило записується, групі пропонується прийняти його: «Правило приймається? Приймається. Дякую!». Коли хтось із групи пропонує додаткове правило, його можна включити в перелік, якщо воно відповідає атмосфері, не суперечить іншим правилам.

4. Медитація «Судно, на якому я пливу»

«Ваше тіло починає поступово розслаблятись. Ви відчуваєте, як зникає напруга у м’язах. З кожним словом, що вимовляється, кожен м’яз тіла все більше наповнюється відчуттям спокою і приємної млявості. Ваше дихання рівне, спокійне. Повітря вільно заповнює легені та легко залишає їх. Серце б’ється чітко, ритмічно. Зверніть свій внутрішній погляд до пальців правої руки. Хвилі пальців правої руки начебто торкаються поверхні теплої води. Ви відчуваєте пульсацію у кінчиках пальців. Виникає відчуття, що рука поступово занурюється у теплу воду. Ця чарівна вода омиває вашу праву кисть, розслаблює її і піднімається вгору по руці... До ліктя... Ще вище... Ось уже вся

ваша рука поринає в приємну теплоту, розслабляється... По венах і артеріях правої руки біжить свіжа оновлена кров, даруючи їй відпочинок та живлячи новими силами... Дихання рівне, спокійне. Серце б'ється чітко, ритмічно ...». А тепер ваш внутрішній погляд звертається до пальців лівої руки (наведений вище текст повністю повторюється для лівої руки).

Зійдіть на ваше судно. Хто вас зустрічає там? Чи на борту нікого нема? Як виглядає той, хто зустрічає? Прислухайтеся: він щось вам каже... Огляньте судно зсередини. Якщо це досить великий корабель, не кваплячись обійдіть його. Загляньте в каюти і в рубку... Підніміться на капітанський місток... Прогуляйтеся палубами, спустіться в трюм... Що ви побачили у всіх цих частинах свого судна? Зайдіть у каюту, яку займатимете ви. Або просто визначте місце для себе на своєму судні. Подивіться – тут лежить складений у кілька разів аркуш паперу. Розгорніть його. Це мапа. На ній позначено мету вашого першого плавання. Що це за ціль? Чи є назва пункту призначення?

Вирушайте у своє плавання. Ваше судно залишає порт... Все далі і далі берег... Ось уже й зникли за горизонтом верхівки найвищих щогл кораблів, що залишилися в порту. Ви в морі на своєму судні, ви самі вибрали свій шлях у цьому безмежному морському просторі... Ви рухаєтеся до своєї мети... Чи далеко вона? Що на вас чекає на шляху? Не знаю... Зараз ви побачите продовження свого фільму про власне плавання. Дивіться...» При обговоренні ефектів вправи, стану добре отримати відповіді на такі питання:

1) Яке судно ви обрали для плавання? Опишіть його.

2) У який колір воно виявилося забарвленим?

3) Як воно називається?

4) Чи зустрів вас хтось на борту судна?

5) Що сказав вам той, хто зустрічає?

6) Що цікавого ви знайшли під час огляду судна?

7) Якою є мета вашого плавання, зафіксована на карті?

8) Чи побачили ви назву кінцевого пункту?

9) Яка погода стояла при вашому виході з порту? Що сталося із вами

під час плавання?

Основна частина

Теоретичний блок:

1. Вправа «Подання себе і своєї сім’ї»

Мета: усвідомлення впливу родинних традицій на особливості побудови власної сім’ї.

Зміст: Величезне значення у формуванні сімейних відносин мають сімейні традиції, які передаються з покоління в покоління. Проблема тільки в тому, що не всі їх пам'ятають, а якщо і пам’ятають, то не вміють користуватися. Психолог пропонує учасникам зосередитися і згадати одну з тих сімейних історій, яка передається як переказ, як сімейна реліквія з покоління в покоління. Потім цей переказ можна розповісти групі. Слово надається всім бажаючим.

Підведення підсумків.

Обговорення: Які почуття викликали у кожного сімейні спогади? Чому дана історія була настільки значущою для сім’ї, стала легендою? Чи можна сказати, що ця історія відображає цінності, стиль поведінки, традиції, прийняті в даній сім’ї? Якщо так, то які?

2. Лекція «Причини конфліктів між подружжям»

В. Ратніков вважає, що в період притирання подружжя найбільш типовими причинами конфліктів можуть стати такі:

– міжособистісна несумісність;

– претензії на лідерство;

– претензії на перевагу;

– розподіл домашніх справ;

– претензії на управління бюджетом;

– використання порад членів родини чи друзів;

– інтимно-особистісна адаптація.

Розглянемо коротко зазначені причини конфліктів у молодих сім’ях.

Міжособистісна сумісність – це взаємо сприйняття один одного на основі подібності ціннісних орієнтацій, соціальних установок, інтересів, мотивів,

потреб, характерів, темпераментів, рівнів розвитку. Міжособистісна несумісність виникає у разі, коли по цим характеристикам партнери мають протилежні показники. Наприклад: дружина має сенсорний тип характеру і екстраверт (любить деталізувати, вимагає, щоб всі речі знаходилися лише в тому порядку, який нею ж визначений); у чоловіка інтуїтивний тип і він інтроверт (його не хвилюють деталі, він їх просто не зауважує, він може скинути своє взуття в будь-якому місці, тому, що для нього вони вже виконали свої функції). Жінка, зайшовши в кімнату вимагатиме, щоб туфлі були покладені так як слід, прочитає чоловікові тривалу лекцію. Таким чином можливе виникнення конфліктної ситуації. Для уникнення подібних конфліктів необхідно знати особливості прояву характерів один одного і разом вчитися управляти ними.

Лідерство в сім'ях. Дружина чи чоловік (або навіть обидва) можуть сформуватися лідерами до шлюбу. Лідер може вести сім'ю за собою вдало, або ж придушувати ініціативу іншого, формуючи в його душі внутрішній протест, який рано чи пізно призведе до конфлікту. Виходом із такої ситуації буде лояльні відносини до альтернативної думки іншого члена сім'ї, спільне вирішення сімейних питань.

Перевага. На першому етапові спільного життя можливе прагнення одного довести свою перевагу над іншим. Наприклад, чоловік, будучи в гостях дає певні не дуже хороші характеристики дружині, і в жартівливій формі звертається до дружини «Чи не так, дорогенька?». Дружина потрапляє в невигідну становище, її настрій погіршується, вона прагне реваншу. В нормальній сім'ї чоловік і дружина знаходяться в рівних відносинах, вони поважають один одного, тобто чим швидше вони відмовляться від взаємних звинувачень один одного, тим кращим буде їх спільне життя.

Домашні справи. Деякі сімейні пари ділять домашню роботу на жіночу і чоловічу – це вічна проблема і причина багатьох конфліктів. Необхідно взяти собі за правило, що в домі всі справи спільні і всі є досить серйозними і вагомими. Сварка через те, кому що робити, може призводити до конфліктних

ситуацій. Якщо є потреба, щоб чоловік виконав якусь незначну роботу по домі, не варто звертатися до нього в приказковому тоні – а доцільніше висловити прохання. Наприклад: «На вечерю немає хліба, любий, можливо ти підеш в магазин?!» приготувати йому пакет і гроші та побажати щасливої дороги, а по приходу поцілувати і сказати йому який він добрий. У разі відмови чоловіка не варто роздувати скандал і читати «проповіді», адже може відмова чоловіка є приводом до сварки, в основі якого лежать зовсім інші причини.

Сімейний бюджет. Проблеми з цього приводу можуть виникати у тому разі, коли дружина заробляє значно більше і при цьому йому постійно нагадує про цей факт, принижуючи, або тоді, коли одному із подружжя здається, що інший член сім'ї необдумано витрачає сімейні кошти, купляючи речі без яких можна обійтися. Конфліктів буде менше, тоді коли витрати будуть узгоджені між подружжям.

Родичі і друзі. У важких життєвих ситуаціях подружжя користується порадами родичів чи друзів. Якщо друзі чи родичі розумні і розважливі особи, то вони порадять разом з іншою стороною обговорити проблему. Але, якщо родичі чи друзі стануть на сторону однієї із сторін, («Ну, я б в такій ситуації, знаєш як вчинила....») то в результаті можлива конфліктна ситуація.

Інтимно-статева адаптація вимагає від подружжя досягнення морально-психологічного і фізіологічного задоволення один одним. Якщо один із членів сім'ї отримує незадоволення від інтимної близькості, незадоволеність від її результатів, проблему не треба залишати, щоб вона вирішилася сама по собі. На негативні результати інтимної близькості можуть впливати безпідставні страхи за свою статеву слабкість, незадоволеність. Гармонія статевого життя подружжя служить терапевтичним засобом для виходу із різних психологічних стресів. Якщо проблеми такого роду не будуть подолані на початку спільного життя то дадуть про себе знати в самих негативних проявах. Вважаємо, що найвищий бал можуть поставити собі подружжя в тому випадкові, коли вони розстаються тільки на один день, а при зустрічі їм здається, що вони не

бачилися цілу вічність. При аналізі конфліктів в сім'ї, вчені виділяють декілька кризових періоди в розвитку її.

Перший кризовий період спостерігається в перший рік спільного життя. В цей період відбувається адаптація один до одного (ми вже розглянули основні причини виникнення конфліктів в цей період).

Другий кризовий період пов'язаний із народженням дітей. Народження дитини є серйозним випробуванням для сім'ї. В подружжя з'являються нові обов'язки по догляді за дитиною і його виховання. У зв'язку з цим в них суттєво зменшуються можливості для професійного росту і для реалізації своїх інтересів. В цей період можливі зіткнення поглядів подружжя і їх батьків по питаннях виховання дитини. Втомленість дружини доглядом за дитиною, може призвести до тимчасової дисгармонії в сексуальних стосунках.

Третя криза співпадає із середнім віком спільного життя подружжя (10 – 15 років спільного життя), який можна охарактеризувати як взаємне насичення один одним і поява дефіциту почуттів.

Четвертий період наступає після 18 – 24 років спільного життя. Основна причина сімейної кризи і конфліктів в цей період пов'язана із підсиленою емоційною залежністю дружини, її переживаннями з приводу можливих зрад чоловіка.

Існують найважливіші причини конфліктів у подружніх парах:

– обмеження одним із подружжя свободи, активності, дій, самовираження іншого;

– негативна поведінка одного із членів сім'ї (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія);

– наявність протилежних інтересів, прагнень, обмеженість можливостей для задоволення потреб одного із членів сім'ї (на його думку);

– авторитарний, жорсткий тип взаємовідносин, які склалися в сім'ї;

– наявність важких матеріальних проблем, які практично не можливо розв'язати;

– авторитарне втручання родичів в подружні відносини;

– сексуальна дисгармонія партнерів.

Практичний блок

1. Вправа «За що мене цінують»

Мета: прийняття себе, власних сильних/слабких сторін.

Зміст: Кожен учасник, не вказуючи на картці свого імені, записує 5 якостей, які найбільше цінує в собі і за які його поважають інші. Перевернувши аркуш паперу, учасник записує 5 якостей, які йому не подобаються в собі. Психолог збирає картки, а потім, перемішавши їх, роздає учасникам групи. Кожен учасник, отримавши картку і прочитавши позитивні і негативні якості, намагається уявити собі цю людину і становить розповідь про нього і його життя.

Обговорення: Що відчували учасники групи, коли слухали розповідь про себе? Чи багато було збігів з їх уявленнями про своє життя? Чи можна взагалі ставитися до себе об’єктивно? Чи можна взагалі сприймати об’єктивно інших людей, особливо близьких?

2. Вправа «Хто я такий»

Мета: драматизації свідомості учасників заняття і для концентрації їх на знакових позиціях в сімейних відносинах і подружніх ролях.

Зміст: Перед кожним учасником лежить чистий аркуш паперу і ручка. Консультант голосно і чітко ставить запитання групі: «Запишіть, будь ласка, зверху листа перше питання: хто я? - і дайте відповідь на нього! Хто ви?» (Пауза в 30-40 секунд для запису відповідей). «Наступне питання: хто я? (Якщо учасники в замішанні і стверджують, що на це питання вже дано відповідь, консультант дуже коротко пояснює, що помилки немає, він знову просить відповісти на поставленої питання, проявивши щирість і, можливо, деяку спонтанність. «Чи готові до наступного питання? Він гаків : хто я? У таки спосіб, психолог постійно повертається до одного і того ж питання, заохочуючи учасників до швидких і відвертих відповідей, що відображає їх погляд на самих себе. Варто задати не менше десяти повторюваних питань.

Обговорення: Учасникам пропонується прочитати записані ними відповіді. При їх відмову слід перейти до обговорення їх емоційних і інтелектуальних відкридтів та відчудтів, що виникли в процесі виконання ними даної вправи.

3. Вправа «Тінь»

Мета: самодослідження.

Зміст: Психолог пропонує групі відповісти на питання: якби ви були предметом, то яким? Кожен учасник записує на аркуші паперу цей предмет і його якості, які повинні відображати його «Я», при цьому не вказує свого імені.

Обговорення: У даній вправі підведення підсумків незвично. Після виконання завдання психолог збирає картки з відповідями і зачитує їх групі. Всі учасники описують характер людини, закодованих себе таким чином. Бажано, щоб учасник позначив себе, погодившись чи ні з думкою інших учасників.

4. Вправа «Інсценована імпровізація»

Мета: розуміння особливостей родини, виявлення проблем, аналіз динаміки розвитку

Зміст: учасникам пропонується вибрати 3 карти (наосліп чи відкрито), які характеризують їх сім'ю з трьох позицій: 1 карта – «яка сім'я була раніше», 2 карта – «яка вона є зараз», 3 карта – «якою хочеться, щоб вона була». Декілька хвилин всі працюють із своїми картами. Потім, кожен представляє свої карти, та йде обговорення.

5. Вправа «Не намагайтеся вразити партнера словами докору»

Мета: згуртування команди, формування довіри один до одного, вміння слухати інших, координація спільних дій, розподіл ролей в групі.

Матеріал: мотузка довжиною рівній 1 м * кількість учасників.

Зміст: Інструкція: «Для виконання наступної вправи потрібно, щоб вся група встала в коло. Візьміть в руки мотузку і встаньте так, щоб утворився правильний коло. Тепер закрийте очі і не розмикаючи їх, побудуйте квадрат. Використовувати можна тільки усні переговори. Коли ви порахуєте що завдання виконано, дайте мені знати. Завдання виконано? Відкрийте очі. Як ви

вважаєте, вам вдалося виконати завдання?» Потім пропонується відтворити ще декілька фігур (трикутник, зірка і т.д.).

Обговорення: Ви задоволені результатом групи? Які чинники впливали на успішність виконання завдання? На які з цих факторів ви могли вплинути? Які висновки ви зробите з вправи?

6. Вправа «Не виражайте пригнічені імпульси за допомогою негативної поведінки»

Мета: усвідомлення значення міжособистісної взаємодії.

Матеріали: роздруківка тексту «Класифікація поведінки в шлюбі».

Зміст: Багато сімейні проблеми і не виникли б, якби майбутнє подружжя пройшли школу підготовки, до сімейного життя. Але вважається, що цього робити не обов'язково, з часом все стерпиться – злюбиться. Спочатку психолог просить учасників згадати і розповісти якусь ситуацію з сімейного життя, в якій яскраво проявляється необхідність партнерської взаємодії між чоловіком і дружиною. Учасники обговорюють ситуацію, а не поведінка героїв, намагаються прояснити проблематику розповіді. Потім група розбивається на пари. Кожна з пар отримує свій номер з наведеної нижче класифікації партнерського поведінки в шлюбі. Протягом десяти хвилин кожна пара пробує розіграти обговорювану раніше ситуацію таким чином, щоб один з партнерів вів себе в точній відповідності з роллю, заданої номером класифікації, а другий вільно імпровізував. Глядачі (або «експерти») постараються визначити, якого типу партнерських відносин відповідає поведінка імпровізує учасника. Пари представлять свої сцени одна за іншою. Потім підбиваються підсумки вправи.

Обговорення здійснюється шляхом розгляду наступних проблем і ситуацій. Спробуйте для кожного з партнерів знайти всю палітру якостей і властивостей, які проявилися в імпровізації (лексика, жести, міміка, текст і підтекст, прийоми впливу на партнера і маніпуляції). Запишіть на дошці продемонстровані рольові комбінації і проаналізуйте, в якому напрямку розвивалися партнерські відносини в кожній з пар. Після розгляду проблем і ситуацій обговорюється питання: чи допомогла робота над сценами або

перегляд етюдів визначити, який тип поведінки в шлюбі властивий особисто вам?

7. Вправа «Подружні тактики»

Мета: розвиток навичок ефективної взаємодії.

Матеріали: беруші і широка гумка або хустку, дві пов'язки на кожну трійку учасників).

Зміст: Контактна взаємодія складається з декількох етапів, для яких характерні специфічні форми поведінки і спілкування. До них відносять первинне згоду, етап об’єднує взаємодії, формування взаємовідносин і так званий «ефект перегляду». Результатом контактної взаємодії можуть бути або зближення позицій, або дистанціювання. Вся група учасників тренінгу розбивається на трійки. Одна людина з кожної трійки отримує дві пов’язки, якими в ході вправи скористається, щоб зав’язати собі очі і рот. Другий учасник отримує беруші і пов’язку: в ході гри він затикає собі вуха і зав’язує рот. Третій гравець отримує беруші і широку гумку, якою він перехопить свої руки, щоб не користуватися ними в ході вправи (замість гумки можна просто зв’язати кисті рук за допомогою хустки). Роздаючи реквізит для вправи, тренер визначає комунікативні можливості учасників. Перший – нічого не бачить і не розмовляє. Він може лише чути і жестикулювати. Другий – нічого не чує і не говорить; його комунікаційні канали – зір і жестикуляція. Третій має можливість говорити і бачити, але не може жестикулювати, а також нічого не чує. Проте учасникам трійки необхідно буде про щось домовитися, при цьому доведеться проявити неабияку активність, фантазію і енергію. Учасники можуть домовлятися про те:

- на який фільм вони підуть після тренінгу;
- в якому місці зустрінуться до походу в кінотеатр;
- який подарунок вони куплять загальному другові на його день народження;
- яке блюдо кожен з них приготує на вечірку, яку компанія організовує в складчину.

Обговорення: учасниками елементів своїх дій по досягненню злагоди та порозуміння.

8. Вправа «Подружня конференція»

Мета: усвідомлення індивідуальних особливостей партнера.

Зміст: Учасникам дається така інструкція: «Уявіть собі, що вам вдалося звільнитися від всіх термінових справ, зобов'язань і проектів, щоб удвох провести цілих два тижні на прекрасному безлюдному острові».

1-й етап. Ви можете взяти з собою тільки десять предметів. Необхідно підібрати такі предмети, які відповідали вимогам і інтересам всіх учасників відпочинку.

2-й етап. Протягом 5 хвилин обговорювати з іншими учасниками відпочинку список предметів і знайти до спільне рішення.

Обговорення: Які предмети Ви вибрали для подорожі? Чому саме ці предмети? Які труднощі виникли у Вас при складанні списку необхідних предметів для Ваших супутників? Наскільки ваші пропозиції відповідали реальним побажанням партнерів? Як відбувалося обговорення? Після того, як спільне рішення знайдено, залишилося у Вас бажання провести разом ці прекрасні два тижні?

9. Вправа «Одне дихання на двох»

Мета: закріпити навички діалогового стилю спілкування, розвинути емпатичні можливості учасників тренінгу; потренуватися в умінні чути, слухати, запам’ятовувати і відтворювати інформацію; розвинути вміння фокусувати увагу на партнері, «віддзеркалює» співрозмовника, здійснювати психологічну «прибудову».

Зміст: Сядьте разом зі своїм чоловіком / своєю дружиною і протягом десяти хвилин розкажіть один одному:

- про те, що б ви хотіли змінити у ваших стосунках;
- про те, що б ви хотіли зробити в найближчі вихідні;
- про те, за що ви цінуєте вашого чоловіка.

Вислухавши один одного, пари отримають від тренера завдання – переказати почуте партнеру «від його особи», намагаючись «привласнити» собі слова чоловіка / дружини і зрозуміти, які думки, почуття, надії приховані за словами, почутими в ході короткої бесіди.

Обговорення: Яке враження справив на вас цей ігровий досвід? Що було найскладнішим? Що здалося цікавим? Кому з вас вдалося «увійти в образ» іншого настільки, що виникло відчуття розуміння цієї людини, можливості відповідати від його імені на питання, які навіть не встигли обговорити в ході інтерв'ю? Що ви змогли розгледіти в «дзеркалі», представленому вам вашим партнером? Ви вважаєте, що оригінал сильно відрізняється від копії? Близький їй? Так ви себе бачите з боку?

10. Вправа «Не загрожуйте партнеру»

Мета: виявлена та усунення стереотипів поведінки.

Зміст: Ряд проблем сімейного життя пов'язаний з такими моделями поведінки, які нав'язані традицією або громадською думкою, чужими уявленнями про те, що «правильно» і «неправильно» для чоловіків і жінок. Важливо розібратися в цих стереотипах, побачити їх амбівалентність, як вони впливають на партнерські відносини, сімейне життя, виховання дітей. Дана вправа допоможе групі винести ці проблеми на обговорення і не просто розглянути поширені погляди на чоловіків і жінок, але з'ясувати, в чому слабкість «сильної статі», в чому сила «слабкого».

Психолог розділяє дошку на три стовпці і в середньому пише «Чоловіки та жінки». Лівий стовпець відводиться для «жіночих», а правий для «чоловічих» якостей. Тепер разом з учасниками психолог заповнює таблицю. Наприклад: Жінки: любов; емоційність; краса; ніжність; гнучкість; довірливість; і т. д. чоловікова: фізична влада; гроші; домінування; ініціативність; мужність; і т.д.

Обговорення. Під керівництвом психолога група детально аналізує кожне із запропонованих учасниками сильних якостей чоловіків і жінок з точки зору сімейного життя і батьківських обов'язків і пробує знайти ті негативні

властивості, якими може обернутися кожне з названих ними якостей. Так, наприклад, довірливість може перетворитися в інфантилізм, індивідуалізм обернутися егоїзмом, сила – агресивністю і т.д.

11. Вправа «Близькість»

Мета: попрацювати над усвідомленням важливості певних якостей характеру для побудови якісних, демократичних, зміцнюють сім'ю партнерських відносин; проаналізувати існуючі уявлення про гендерні відмінності і їх вплив на формування якостей особистості індивідуума, на спільну сімейне життя; ослаблення стереотипів очікувань і переконань.

Зміст: Ряд проблем сімейного життя можуть бути пов'язані з вимушеними типами поведінки – наслідком нав'язаного традицією або громадською думкою погляду на те, що «правильно чи неправильно» для чоловіків і жінок. «Жінка повинна бути мила, ніжна і соромлива. Так було в мої часи, це врятувало б сім'ю і сьогодні», «Великі хлопчики не плачуть!», «Що це за жінка, для якої робота важливіше дитини ?!», «Це не батько! Він і сам веде себе як мамин синочок, і сина навчить бути такою ж ганчіркою!»

Протягом життя ми можемо позбутися нав'язаних нам типів і моделей поведінки, відстоюючи своє бачення того, що є «жіночим» або «чоловічим» поведінкою або ролями. Важливо розібратися з тим, що криється за найменуванням тих чи інших якостей, побачити їх амбівалентність, можливість впливу на партнерські відносини, сімейне життя, виховання дітей.

Вправа «Таблиця сили» допоможе групі винести всі ці проблеми на обговорення, розглянувши не просто існують у суспільстві і сім'ї розхожі погляди на чоловіків і жінок, але і те, в чому слабкий «сильна стать», в чому сильний «слабкий».

Розділимо дошку на три стовпці і в середньому напишемо: «Чоловіки і жінки». Лівий стовпець відведемо для «жіночих», а правий - для «чоловічих» якостей. Тепер разом з учасниками тренінгу заповнюємо таблицю. Спершу цю роботу кожен виконає на своєму аркуші самостійно. Потім, запропонувавши бажаючим «озвучити» їх думки, ми заповнюємо ту ж таблицю на дошці.

Останній етап роботи – тренер пропонує спільними зусиллями обговорити і заповнити середню, що залишилася до сих пір порожній колонку. Що група вважає сильними якостями як «сильного» так і «слабкої» статі?!

12. Вправа «Крісло стосунків»

Мета: підвищення усвідомленості і осмисленості погляду на власну стратегію життя, особисті цінності.

Матеріал: папір і олівці для малювання кожному учаснику.

Зміст: Ведучий просить учасників прийняти зручні пози, розслабитися, закрити очі, а потім, не поспішаючи, зачитує наступну інструкцію, роблячи паузи в місцях, зазначених крапками: «Уявіть собі, що перенесення душі в інше тіло – реальність. І ось вам дісталося тіло акваріумний рибки. Весь ваш світ – це акваріум, де ви живете ... Що ви за рибка, як виглядаєте? Який у вас акваріум, що в ньому є? Чи комфортно вам у ньому? Хто ще, крім вас, живе там? Де знаходиться цей акваріум, що його оточує, кого і що ви бачите через скло? Подумки поживіть трохи в цьому акваріумі, усвідомте, що ви відчуваєте в такому положенні. А тепер повернімся в реальне життя, повільно відкривайте очі ...» Потім учасників просять намалювати акваріум, який вони собі уявили. Після закінчення вправи учасники демонструють свої малюнки і коротко коментують їх зміст (форма довільна).

Обговорення: Як ви вважаєте, чому у вас виник саме такий образ «життя в акваріумі»? Які виникали емоції і почуття, наскільки комфортно було в цій уявній ситуації? Наскільки схожа представлене вами життя на те, що реально вас оточує? Чи є бажання щось змінити?

13. Вправа «Ремонт»

Мета: пошук шляхів розподіл сімейних ролей.

Зміст: Люди, котрі вступають у відносини, укладають формальні або неформальні, явні чи приховані контракти. Всім добре відомі контракти між покупцями і продавцями, адвокатами і їх клієнтами, вчителями та учнями. В одному випадку контракт обмовляється умовами покупки. В іншому – передбачуваним порядком дій і підсумком судового розгляду. У третьому –

обсягом і якістю викладає і сприйнятого матеріалу. Шлюбний договір – один з найважливіших договорів в життя. Цікаво, що часом не тільки дрібниці і другорядні деталі, але навіть принципові положення цього союзу не прояснюються.

Інструкція: «Давайте спробуємо поглянути на шлюбний договір не тільки з точки зору юридичної відповідальності сторін, а й з позицій щоденного багаторічного співіснування, яке було скріплене любов'ю, взаємною повагою, прагненням розвинути сімейний союз і при цьому не втратити власну індивідуальність! Перед вами аркуш паперу, ручки. У кожної сімейної пари є 10 хвилин для того, щоб записати ті пункти, які, на їх погляд, визначають дух і букву існуючого між ними союзу. Чи визначено у вас, хто є главою сім'ї, хто відповідає за сімейну касу, хто займається «зовнішніми зв'язками», а хто - вихованням дітей? Які пріоритети сім'ї в будівництві сімейного вогнища, погляди на місце проживання і його особливості, на дозвілля, на матеріальну відповідальність, на ступінь свободи, яку подружжя надають один одному? Тепер давайте уявимо собі, що шлюбний контракт, як і безліч інших існуючих договорів, прийнято через якийсь час оновлювати. Термін дії вашого сімейного контракту закінчився, ви можете скласти новий. Перегляньте свій нинішній шлюбний договір і визначте: що ви хочете в ньому змінити? Що важливо доповнити? Які старі умови зберегти? Де ви хочете жити? Хто з вас буде займатися фінансовим забезпеченням, ремонтом, господарством, вихованням дітей, покупками, організацією сімейного дозвілля, свят? Як ви будете користуватися сімейної касою? Як збираєтеся проводити відпустку? Скільки часу ви плануєте проводити в колі сім'ї, на роботі, з дітьми? Хто і яким чином вирішує питання харчування? Що ви думаєте з приводу сексуальних відносин: їх частота, час, місце? Хто може бути їх ініціатором? Ви віддаєте перевагу будинок «відкритого типу»: з гостями, вечірками, спільними святами, або «закритого»: з вечорами в колі сім'ї, з мінімальним спілкуванням з оточуючими?

Визначте особливі умови і звички, які можуть поліпшити або, навпаки, зіпсувати ваш шлюб. Запишіть їх, навіть якщо вони здаються не такими принциповими (час і характер відходу до сну, стиль меблів, утримання від куріння, ширина ліжка, улюблені телепередачі кожного і як ви «ділите» телевізор в разі проблем, колір шпалер або побілки, квіти і домашні тварини ...)».

Обговорення. Чи можна назвати шлюбний договір сімейним стабілізатором? Чи допомагає шлюбний контракт уникнути самотності і мати влаштовану життя? Чи треба взагалі укладати шлюбний контракт? Чи допомагає шлюбний контракт створення благополучної сім'ї? Чи можуть через шлюбного контракту виникати психологічні проблеми в сім'ї? Чи може шлюбний контракт в повній мірі сприяти формуванню основних функцій сім'ї?

14. Вправа «Вираження вдячності»

Мета: емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

Матеріал: клубок ниток.

Зміст: Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Заключна частина

1. Вправа «Співпраця без конфліктів»

Мета: формування навичок ефективної взаємодії.

Матеріали: дошка і маркери; для кожної сім'ї: клей, шматки картону і кольорового паперу, дріт, 2-3 шматка пластиліну різних кольорів, ножиці, 2 повітряні кульки, коробка сірників, 5 трубочок для коктейлю.

Зміст: Всі сім'ї по-різному протистоять життєвим труднощам. У одних несприятливі впливу приведуть до прогресуючого порушення життя сім'ї: підвищення конфліктності, зниження задоволеності сімейним життям, хвороб, розлучення та ін. Інші, навпаки, збільшать свою згуртованість і примножать

зусилля для подолання кризи і збереження сім'ї. Але вмілому подолання труднощів треба вчитися. Кожна команда сідає за стіл, на якому розкладені матеріали. Тренер оголошує завдання: через 15 хвилин сім'я повинна представити на суд групи плід свого колективної творчості. Що це за твір – вирішує сама сімейна команда. Важливо тільки, щоб у творчому акті брав участь кожен, щоб рішення приймалися колегіально і в роботі були використані абсолютно всі запропоновані матеріали. Крім того, необхідно дати назву отриманого добутку. Через 15 хвилин все сім'ї виносять роботи на встановлені в центрі кімнати столи, і учасники можуть оцінити творчість товаришів.

Обговорення: Які роботи представляють, на ваш погляд, найбільший інтерес? Що ви думаєте з приводу назв творів? Як відбувалася групова робота? Обговоріть ролі, узяті на себе або нав'язані групою; стиль роботи лідера і групи; механізм прийняття спільного рішення; розподіл ролей на етапі роботи зі створення твору. Як дана гра пов'язана з реаліями вашому сімейному житті? Всі члени сім'ї виконували свої ролі або хтось взяв на себе чужу? Що сталося в такому випадку? Наскільки ситуація гри взагалі аналогічна життєвої ситуації? У чому, на ваш погляд, це завдання проявило «плюси» і «мінуси» колегіального рішення і спільної творчості? Наведіть конкретні приклади і запишіть їх у два стовпчики «+» і «-» на дошці. Обговоріть представлені на дошці результати.

2. Вправа «Неприємні наслідки»

Мета: формування навички адекватної взаємодії з іншими.

Зміст: Іноді в сімейних відносинах виникає конфлікт через те, що людина недостатньо правильно розуміє свою поведінку і ті наслідки, до яких воно веде.

Інструкція. «Визначте ситуації, які викликають у вас руйнівні переживання. Можливо, в деяких випадках вам важко буде ідентифікувати характер переживань; можливо, це ситуації, про які можна одночасно сказати: «Це мене напружує» і «Мені все одно!» Не виключено, що саме в цих ситуаціях ви відчуваєте руйнівні переживання, витісняючи цей факт зі свідомості. Перевірте, чи не знецінюєте ви ситуацію для зняття з себе відповідальності. Визначте, які ваші почуття і типи поведінки ведуть до неприємних наслідків.

Заповніть таблицю «Ідентифікація ірраціональних вірувань». Для цього можна використовувати список 10 найбільш часто зустрічаються шкідливих ірраціональних переконань:

1. Всі повинні мене любити. Буде нестерпно, якщо той, хто важливий для мене, не схвалить моїх вчинків або мені відмовить (надмірне занепокоєння з приводу думки оточуючих).

2. Ніколи не можна терпіти невдачу, потрібно робити все відмінно (перфекціоністські тенденції: надмірно високі вимоги до себе в роботі, навчанні, спорті, секс, відносини і т.д.).

3. Все має бути таким, як мені хочеться. Якщо цього не станеться, мені цього не перенести (інфантильні очікування, засновані на «принципі задоволення»).

4. Всі мої неприємності через погані людей. Якщо зі мною сталося щось погане (мене не люблять і не поважають, мене осягає невдача, все йде не так, як хочеться, або зі мною чинять несправедливо), я завжди скидаю вцну на кого-то другого (тенденції звинувачувати інших, пред'являючи до них завищені вимоги).

5. Якщо я сильно похвилюється через майбутньої події або того, як хтось мене сприйме, справи підуть краще (характерний прояв надмірної тривоги в ситуаціях, пов'язаних з очікуванням події, на яке неможливо вплинути).

6. У кожної проблеми є єдине оптимальне рішення, і мені потрібно його знайти – і негайно (відкидаються «неідеальні» рішення, які могли б привести до позитивних наслідків).

7. Легше уникнути важкої ситуації і відповідальності за неї, ніж потім розбиратися з нею (прояв надмірної пасивності, уникнення ризикованих кроків).

8. Якщо ні до чого не ставитися серйозно, не доведеться засмучуватися (постійне знецінення відбувається).

9. Причина всього, що відбувається зі мною – моїх почуттів і вчинків – в моєму жахливе минуле (пояснення невдач подіями минулого, що не надають реального впливу на даний).

10. На світі не повинно бути поганих людей і обставин. Якщо мені все ж доведеться зіткнутися з ними, то це мене дуже сильно засмутить (наприклад, обурення з приводу чийогось «неправильного» поведінки).

Ідентифікація ірраціональних вірувань:

- Неконструктивна поведінкова реакція і відповідні їй руйнують переживання;

- Виявлення шаблонів шкідливого мислення;

- Ірраціональнє вірування, що запускають реакцію.

Запишіть в першому рядку невиправдані почуття і відповідне їм поведінку, від яких ви вирішили відмовитися. Запишите у другому рядку шаблони мислення, які лежать в основі кожної групи руйнівних переживань і нерозумного поведінки. Встановіть, які ірраціональні вірування «запускають» шкідливе мислення.

Обговоріть в групі отримані результати. Нехай кожен учасник дискусії розповість групі про невиправдані почуття і видах поведінки, від яких він вирішив відмовитися, про шаблонних думках, що будять ці переживання, і ірраціональних віруваннях, що лежать в їх основі. Решта учасників, вислухавши розповідь, можуть поділитися своїми припущеннями про характер ірраціонального вірування.

Обговорення. Які шаблони шкідливого мислення є для вас «улюбленими»? Які шаблони шкідливого мислення виявилися найбільш характерні для вашої групи? Найменш характерні? Які ірраціональні вірування були виявлені, і наскільки вони характерні для вашої групи? Як ви можете охарактеризувати позитивне мислення і лежать в його основі установки? Чому вас навчила ця вправа?

3. Вправа «Добрі слова і побажання один одному»

Мета: освоїти на практиці вияв вдячності і поваги до людини шляхом використання компліментів, прямого вираження почуттів, відмови від негативних оцінок; допомогти учасникам тренінгу подолати внутрішні бар'єри, страх від невміння виявляти відкрито душевні пориви, розкривати себе іншим людям.

Зміст: Подумайте і запишіть на аркуші 10 якостей, властивостей, умінь, якими володіє ваша кохана людина і які роблять ваше життя з ним такою особливою, яскравим і наповненим. Оформіть свій лист за допомогою забавних малюнків, кольорових наклейок, прикрасьте його так, як підкаже ваша творча жилка. Потім партнерам пропонується обмінятися аркушами. Підтримайте ваш список посмішкою, ласкавим дотиком, будь-яким невербальних проявом почуття подяки за те, що ваш партнер – особлива людина, з яким вам пощастило йти по життю разом!

На останньому етапі четвертого блоку тренінгу підводяться підсумки що до конструктивних і неконструктивних способів вирішення конфліктів. Отже, подружжя розуміє, що головне завдання для них – не уникати, або ухилятися від конфліктів, а навчитися правильно і конструктивно їх вирішувати. Є тільки один спосіб вирішення сімейних конфліктних ситуацій – це спілкування подружжя, вміння розмовляти один з одним і чути один одного. За затяжним конфліктом, сваркою, як правило, ховається невміння подружжя спілкуватися. Під умінням спілкуватися ми маємо на увазі не тільки що слід, а що не слід говорити, але і як слід, а як не слід говорити. Одним з джерел труднощів у спілкуванні, що підстерігає подружжя, особливо в конфліктних ситуаціях – невміння виражати і проявляти свої почуття і переживання.

4. Вправа «Клубок – реалізованих бажань»

Мета: емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

Матеріал: клубок ниток.

Зміст: Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і

група хвилину стоїть з закритими очима. Прогнозуючи своє подальше подружнє життя, учасники групи діляться своїми планами на майбутнє: розвивати гармонійні стосунки між подружжям, приділяти якомога більш уваги один одному, зберігати любов у шлюбі

Підведення підсумків.

Завдяки почуттям ми краще розуміємо, один одного, можемо, не користуючись мовою, судити про стани один одного і краще настроюватися на спільну діяльність і спілкування.

Спільне життя вимагає від подружжя готовності до компромісу, вміння рахуватися з потребами партнера, поступатися один одному, розвивати в собі такі якості, як взаємна повага, довіра, взаєморозуміння. Найбільш раціональним способом вирішення конфліктів у родині є перетворення конфлікту в ділову розмову.

Поради, які допоможуть вийти із конфліктної ситуації:

1. Уважно вислухати конфліктуючого, проявити увагу, співчуття.

2. Перевести розмову в спокійний, доброзичливий тон, тому, що при крику люди не чують один одного. Якщо на вас кричать, говоріть якомога тихіше, кричущий почне прислухатися, а ви візьмете ініціативу в свої руки.

3. У будь-якому конфлікті обов'язково просити конфліктуючого чітко сформулювати причини невдоволення, основну думку конфлікту. Це змусить підбирати слова, міркувати, що сприяє зниженню напруження.

4. Не можна пред'являти людині відразу кілька претензій. Це може служити підбурюванням до конфлікту.

5. Не можна перетворювати предметний конфлікт в особистісний. Легше визнати, що ви щось зробили погано, адже це можна виправити. А коли вам кажуть, що ви погана людина, нездатна до чого-небудь, це неминуче спровокує відповідну реакцію у формі крайнього невдоволення. Тренер:

- Всім дякую за вашу роботу! Сподіваюся, проведений психологічний тренінг стане корисною мотивацією для вас і вашого саморозвитку. Всього найкращого!

**Декларація академічної доброчесності здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ**

Я, Арнаутова Наталя Вололдимирівна, студентка 2 курсу заочної форми навчання, факультету соціальної педагогіки та психології, спеціальності 053 Психологія, адреса електронної пошти ,

- Підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему «Психологічний контекст трансформації національної самосвідомості українців під час війни» відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомлена;
- Заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;
- Згодна на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь-який спосіб, у тому числі за допомогою інтернет-системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

Дата _____ Підпис _____Арнаутова Н.В. (студент)

Дата _____ Підпис _____Железнякова Ю.В. (науковий керівник)